La única revista oficial

Thermomix®

magazine

Nº 19 · Año III · 4,50 €

Cocina ligera

Escuela de cocina

RALLAR, MOLER Y PULVERIZAR

Thermomix viajera

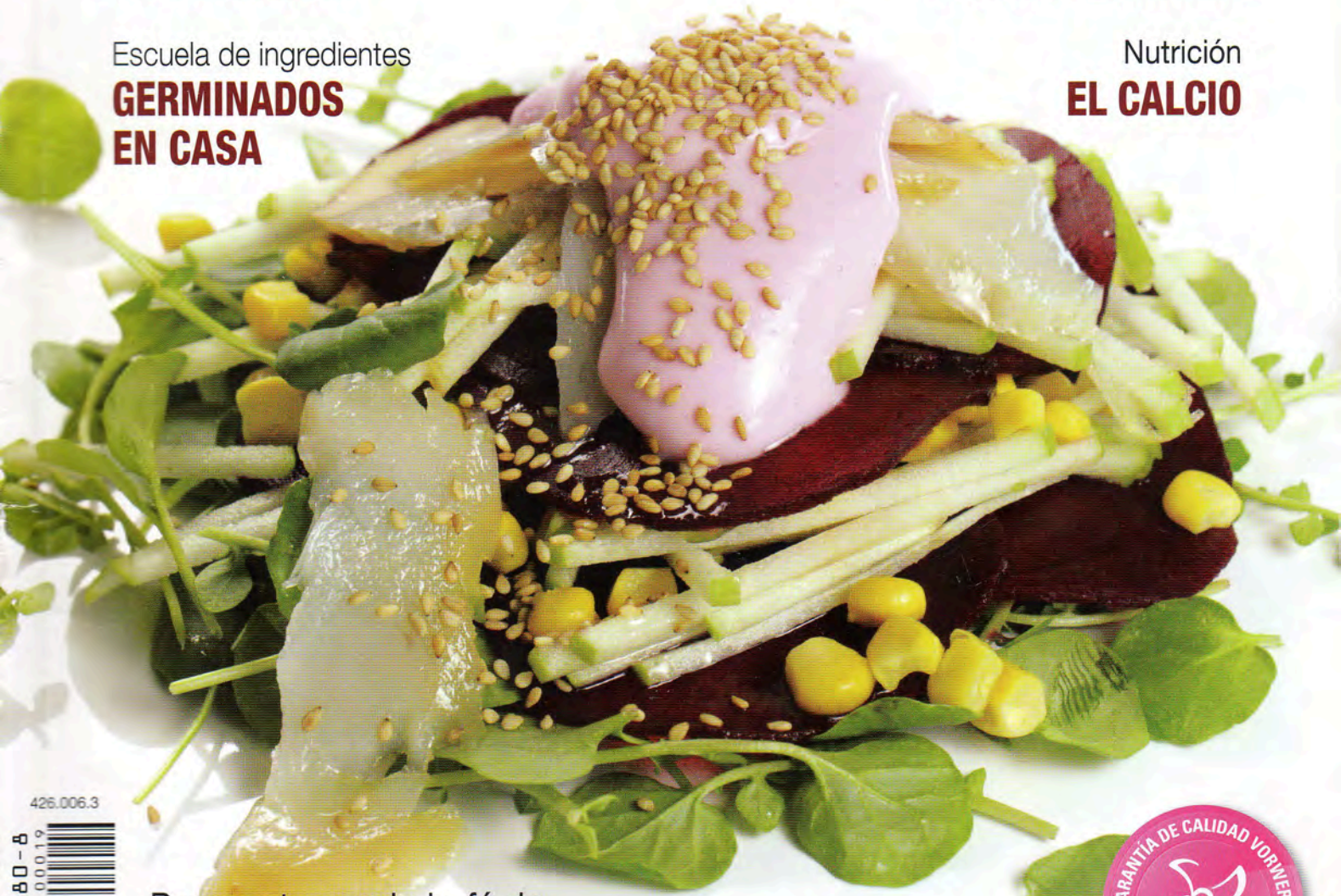
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Escuela de ingredientes

GERMINADOS EN CASA

Nutrición

EL CALCIO



Prepara tu propio bufé de

PRIMERA COMUNIÓN

GARANTÍA DE CALIDAD VORWERK

THERMOMIX® MARCA REGISTRADA POR VORWERK

426.006.3

ISSN 1888980-8

9 771888 980005 00019

www.thermomixmagazine.com

CONCURSO TU MEJOR RECETA "PARA LLEVAR A LA OFICINA" CON THERMOMIX®

Participa en el concurso TU MEJOR RECETA "PARA LLEVAR A LA OFICINA" CON THERMOMIX a través de nuestra web **www.recetario.es/concurso** antes del 20 de mayo de 2010.

Para poder participar es imprescindible que tu receta incluya una fotografía del plato.

No olvides indicar la palabra clave **CONCREV19** en el campo "clave de concurso".

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en **http://www.vorwerk.com/es/thermomix/html/concurso_actuales.html**

Participa y gana
uno de los 10 lotes
de 2 latas que regalamos.

Thermomix® *magazine* te lo pone fácil

Editorial

Estimado lector:

En Thermomix Magazine no podemos ni queremos ocultar la satisfacción que nos produce sentirnos respaldados por la confianza que cada mes depositáis en nosotros los usuarios de Thermomix en España. Por eso queremos compartir contigo que seguimos creciendo. Los *thermoadictos* ya somos legión, y Thermomix Magazine se convierte a pasos agigantados en la revista mayoritariamente elegida por los usuarios. En este séptimo mes como Revista Oficial podemos presumir de contar nada menos que con 40.000 lectores mensuales. Una vez más, gracias.

El impulso que tu apoyo nos da nos anima a continuar mejorando tanto en diseño como en calidad. Hemos cambiado nuestra cabecera, nuestro diseño de portada y hasta el tipo de letra que utilizamos, son pequeños cambios encaminados a responder a tus expectativas. Pero eso no es todo, porque nos adentramos en la primavera con una novedad más: a partir de ahora la revista tiene lomo porque muchos de vosotros además de lectores sois *coleccionistas* de la revista. Así simplificamos su conservación, consulta y colocación en casa. Era una petición de muchos lectores y hemos querido complaceros. Esperamos que resulte útil.

En nuestro afán de responder a tu interés aprovechamos el mes de mayo para continuar aprendiendo a sacar todo el partido a Thermomix. Para ello en la Escuela de Cocina te mostramos las ventajas de rallar, moler y pulverizar con eficacia y sin esfuerzo. Te ofrecemos además la oportunidad de preparar un espectacular bufé de Primera Comunión en casa. Será un éxito seguro. Celebramos el Día de la Madre con un sorprendente y original postre, nos unimos a los celíacos en su día nacional —27 de mayo— presentando nuestro libro *Cocina sin gluten* repleto de suculentas recetas y disfrutamos de una visita a Las Palmas de Gran Canaria contagiados del entusiasmo que el equipo de la delegación local nos regaló. Alegría y simpatía a raudales, a tono con el mes de mayo que a todos nos llena de energía positiva. Querido lector, te invitamos a disfrutarlo con nosotros.

Ignacio Fernández-Simal
Director de Thermomix España

Fotografía de portada:
Milhojas de remolacha, p. 9.

¿Quieres formar parte de nuestro equipo?

Cualquier persona puede unirse a la red de ventas de Thermomix. Es suficiente estar motivado, tener espíritu de equipo y facilidad de palabra. Visítanos y entérate de todo. También puedes informarte llamando a tu presentador/a o al 902 33 33 50. ¡Te esperamos!

Noticias Thermomix

Consulta las recetas ganadoras de los concursos en www.thermomix.es

¡Enhorabuena a todos!

Promoción especial para clientes: hasta el 30 de abril te regalamos el libro "A todo vapor" al comprar el recipiente Varoma

Thermomix Magazine suscripciones

Tel.: 985 27 80 91

Fax: 985 27 74 85

Correo postal:
Nobel Audiovisual,
C/Ventura Rodríguez nº 4, 1º B,
33004 Oviedo

Correo electrónico:
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

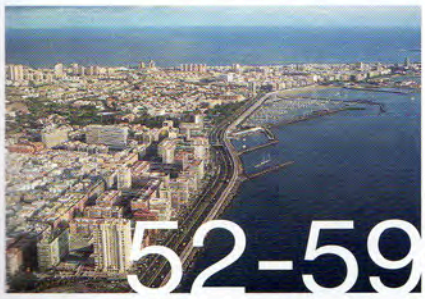
Clase especial de vapor durante el mes de abril. Llama a tu presentadora para confirmar fechas y reservar sitio

Sorprende a mamá en su día con un gran regalo: suscríbela a Thermomix Magazine por 39 € al año

El próximo número de Thermomix Magazine a partir del 21 de mayo en tu quiosco

Cocina sin gluten para todos con Thermomix (pág. 28)

Sumario



Cocina ligera · 4-23
DESPENSA

Rallar, moler y pulverizar · 24-27
Sopa de garbanzos con espinacas
ESCUELA DE COCINA THERMOMIX

Cocina sin gluten para todos · 28-29
Bizcocho de naranja
LIBRERÍA

Tres opciones para tu menú · 30-47
PRIMER PLATO, SEGUNDO Y POSTRE

Germinados en casa · 48-51
Ensalada tailandesa *gado gado*
ESCUELA DE INGREDIENTES

Las Palmas de Gran Canaria · 52-59
Sancocho canario y Mojo rojo
THERMOMIX VIAJERA

Fabio Santana, Restaurante La butaca · 60-63
Albóndigas de solomillo de cerdo ibérico
con salsa de uvas al oporto y arroz *thai* con verduritas
THERMOMIX PROFESIONAL

Día de la madre · 64-67
Frutas de mazapán (plastilina comestible)
NIÑOS CON THERMOMIX

Primera Comunión · 68-75
Pionono inglés · Empanada de dátiles
Rosbif · Tarta de Comunión
TEMAS ESPECIALES

El calcio, ¿bueno para todos? · 76-77
NUTRICIÓN Y DIETA SALUDABLE

Glosario · Bazar · Clases de cocina · 78-79

Cocina ligera

Llega el buen tiempo y nos anima a cambiar los guisos de invierno por otros menos contundentes, menús más ligeros y equilibrados que nos preparen para el verano que se acerca. Aprovechemos la mayor variedad de frutas y verduras de temporada para preparar sanas ensaladas y ligeros platos de verduras.

Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com

En nuestros campos empiezan a madurar las primeras frutas de verano, y podemos empezar a disfrutar de las primeras fresas, albaricoques, melocotones, cerezas, ciruelas y nísperos. En los huertos están en su mejor sazón las alcachofas, espárragos blancos, espinacas, hinojos, brécoles y apio. Además, ya llegan los primeros y más apreciados atunes a nuestras costas, el atún *de derecho* camino del desove en las cálidas aguas mediterráneas. También los pescados azules entran en temporada: sardinas, jureles y boquerones, muy recomendables en nuestra dieta al aportarnos ácidos grasos omega-3 en abundancia. Otros pescados muy recomendables son el besugo, el rape y el mero, amén de la merluza y la sepia.

El besugo es, sin duda, uno de los pescados más apreciados en nuestra cocina, y con razón. Su carne firme y sabrosa y su delicado sabor lo hacen muy adecuado para elaboraciones sencillas, sobre todo preparado al horno, en papillote, a las brasas o a la plancha. Además tiene la ventaja de ser uno de los pescados azules con menor contenido graso, con lo que es adecuado para dietas de adelgazamiento, siempre que no le añadamos grasas en su cocinado. Aunque el besugo salvaje es de elevado precio, ya tenemos disponibles besugos de acuicultura, algo más asequibles.

La remolacha es una raíz comestible muy apreciada sobre todo para la preparación de ensaladas, donde puede consumirse rallada, cruda, aderezada con zumo de limón, o mejor cocida, más fácil de digerir. Durante todo el año es fácil de encontrarla en conserva, y en los meses de primavera y verano su mayor producción se encuentra en los campos de Andalucía. Se deben cocer con su piel, para que no pierdan los jugos y propiedades, durante al menos una hora, y una vez frías se pueden pelar y trocear con facilidad.

Una opción muy original para tener verduras frescas en casa es cultivar brotes de

Una opción muy original para tener verdura fresca en casa es cultivar brotes de hortalizas.

Las fresas se pueden consumir crudas pero también sirven para elaborar salsas, tartas, mermeladas y confituras caseras.

hortalizas, germinados que también podremos encontrar en algunos supermercados. Los más habituales son los germinados de soja, de alto contenido en fibra y proteínas vegetales, y muy usados en la cocina oriental. Pero también encontraremos brotes de semillas de mostaza, de ligero sabor picante, o de berros, rábanos y calabaza.

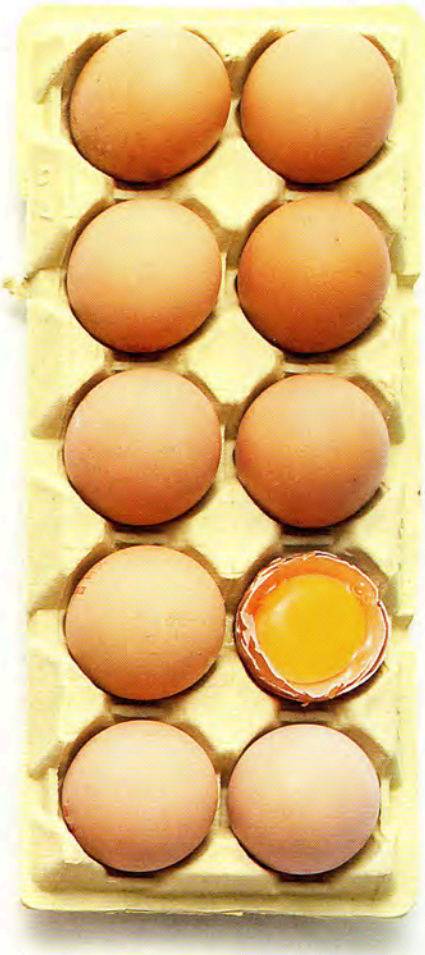
Fresas y fresones empiezan a estar en su mejor momento, siendo Huelva el mayor productor europeo. Es una de las frutas más apreciadas en cocina, y además son ligeras, muy bajas en grasas y ricas en fibra y vitaminas. Se pueden consumir crudas, como postre o en ensaladas, pero también sirven para elaborar salsas y deliciosas tartas, mermeladas y confituras caseras. Al ser muy perecederas, debemos tener cuidado al comprarlas, que no estén demasiado maduras, y conservarlas en frío sin apilarlas ni lavarlas, y no retirarles el pedúnculo hasta el último momento.

Uno de los cultivos mediterráneos más característicos es la alcaparra, diminuto fruto de un arbusto espinoso que crece en zonas áridas de toda la península, y que desde épocas ancestrales ha marcado la cocina griega y romana. Se conservan en salmuera, y su intenso sabor y aroma característico son imprescindibles en muchos platos y salsas de la cocina italiana más tradicional, como la *putanesca,* o formando parte de la salsa tártara. También se usa para aderezar *carpaccios* y el *steak* tártaro, acompañando además muy bien pescados y verduras, o usada para aromatizar adobos y marinadas.

Hablando de cocina ligera y sabrosa, el pavo es una de las carnes más recomendables, por su alta digestibilidad y muy bajo contenido en grasas y colesterol. Aunque se suele consumir entero, asado, en celebraciones navideñas, lo mejor es comprarlo troceado, aprovechando las piezas más adecuadas en cada caso. Lo mejor son los ejemplares jóvenes, de carne más tierna y exquisita, y lo podemos cocinar asado, con rellenos variados, a la parrilla o a las brasas. Las carnes más duras las podemos usar para estofados y guisos. Además los embutidos de pavo son una opción muy sana y ligera, sobre todo el jamón y la pechuga de pavo.

Para cocinar ligero la carne de pavo es ideal, digestiva y con muy bajo contenido en grasas y colesterol.

Huevos y harina son otros ingredientes imprescindibles básicos que no deben faltar en nuestra despensa. Los huevos son una fuente de proteínas barata y versátil, fáciles de cocinar ya sea en revueltos y tortillas, o formando parte de flanes, cremas, natillas, bizcochos y pasteles. Si queremos reducir su contenido en colesterol, deberemos prescindir, siempre que sea posible, de la yema. El consumo medio recomendado es de tres o cuatro a la semana. Las harinas, normalmente de trigo, son fuente importante de hidratos de carbono y base de la dieta mediterránea, ya sea en forma de panes y bollos variados, o pastas frescas o secas, que nos aportan la energía necesaria para nuestra actividad física diaria.



Despensa

La **remolacha** es una de las hortalizas más ricas en azúcares.

Dentro de los pescados azules, el **besugo** es uno de los menos grasos.

Las **fresas** están compuestas mayoritariamente por agua e hidratos de carbono.

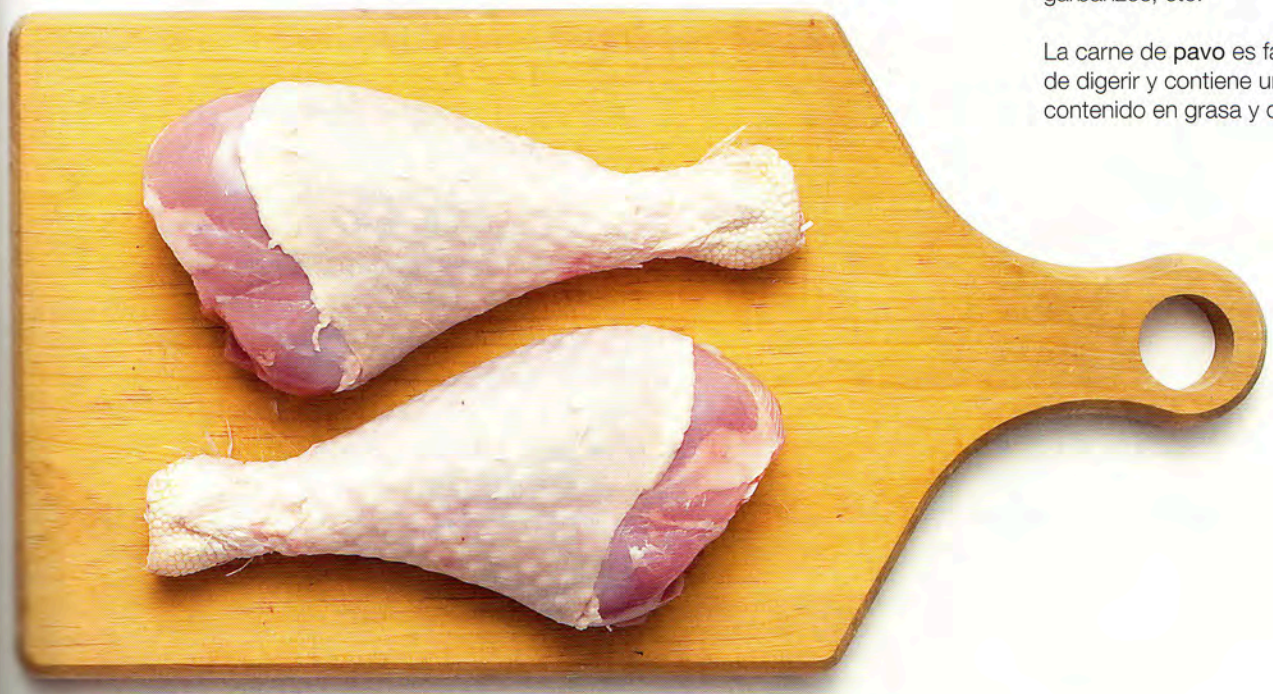
Los **brotes** tienen propiedades nutritivas similares a las hortalizas y verduras frescas.

Hay **huevos** blancos, amarillos o pardos. El color depende de la gallina, pero no está relacionado con su calidad.

Las **alcaparras** se parecen a las aceitunas en la forma, pero su sabor es más amargo.

La **harina** se obtiene de cereales molidos (trigo, centeno, cebada, maíz o avena) o de arroz, garbanzos, etc.

La carne de **pavo** es fácil de digerir y contiene un bajo contenido en grasa y colesterol.



Borscht (sopa de verduras)

30 min

Ingredientes para 6 personas

3-5 ramitas de perejil (sólo las hojas), 200 g de tomate cortado en trozos, 100 g de cebolla cortada por la mitad, 100 g de zanahoria cortada en trozos, 200 g de remolacha troceada tamaño nuez, 40 g de aceite de oliva virgen extra, 150 g de patata troceada (tamaño nuez), 100 g de pimiento rojo troceado (tamaño nuez), 200 g de repollo cortado en tiras, 1.000 g de agua, 2 cucharaditas de sal, ½ cucharadita de pimienta

Preparación

1. Ponga las hojas de perejil en el vaso, y trocee programando **3 segundos, velocidad 7**.
2. Añada el tomate y programe **10 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.
3. Ponga en el vaso la cebolla y la zanahoria y trocee durante (TM 31) **5 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **5 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Para TM 31: incorpore la remolacha y el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1**.

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas**, incorpore la remolacha y el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
5. Añada la patata, el pimiento, el repollo y el agua y programe (TM 31) **17 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** / (TM 21, sin retirar la mariposa de las cuchillas) **17 minutos, 100°, velocidad 1**.
6. Agregue el perejil y el tomate reservados, la sal y la pimienta y programe (TM 31) **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** / (TM 21 sin retirar la mariposa de las cuchillas) **5 minutos, 100°, velocidad 1**. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Sugerencia: si lo desea, puede decorar la sopa con un toque de nata agria.

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos.

Energía: 141 kcal/ración · 4,7% IR (hombre) · 6,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 14,7 g/ración | **Proteínas:** 2,8 g/ración | **Lípidos:** 8,2 g/ración | **Fibra:** 3,7 g/ración

Milhojas de remolacha

sólo TM31

5 min

Ingredientes para 4 personas

Salsa lactonesa con remolacha

200 g de aceite de girasol, 100 g de leche, 10 g de jugo de remolacha, 1 cucharadita de sal, el zumo de ½ limón

Ensalada

125 g de berros, 1 remolacha cocida y pelada (cortada en láminas de 2 mm), 1 manzana verde *Granny Smith* cortada en juliana, 100 g de bacalao ahumado, 125 g de maíz cocido, 50 g de semillas de sésamo recién tostadas

Preparación

1. Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.
2. Ponga en el vaso la leche, el jugo de la remolacha cocida y la sal y programe **30 segundos, 37°, velocidad 5.**
3. Con el cubilete puesto en la tapa, programe **3 minutos, 37°, velocidad 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa. Añada el zumo de limón y mezcle unos segundos a la misma velocidad. Reserve en el frigorífico.
4. Ponga en el plato una cama de berros y coloque por capas (haciendo una torre) los ingredientes de la ensalada (manzana, bacalao ahumado, maíz), intercalados con las láminas de remolacha. Vierta un poco de la lactonesa de remolacha reservada y espolvoree con las semillas de sésamo. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

Receta no apta para control de peso ni para intolerantes a la lactosa. Apta para intolerantes a las proteínas del huevo y para diabéticos.

Se recomienda sustituir la leche entera por semi-desnatada o desnatada y reducir la cantidad de aceite utilizado.

Energía: 640,7 kcal/ración · 21,3% IR (hombre) · 27,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 34,6 g/ración | **Proteínas:** 10,4 g/ración | **Lípidos:** 52,1 g/ración | **Fibra:** 8,4 g/ración

Información nutricional

Receta no apta para control de peso pero sí para diabéticos e intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo.

Rollitos vietnamitas de ensalada *(Goi Cuon)*

45 min

Ingredientes para 6 personas

1.500 g de agua, 100 g de panceta de cerdo fresca, 12 langostinos (sólo los cuerpos), sal, 50 g de fideos chinos de arroz, 10 cubitos de hielo, 12 obleas de papel de arroz, 12 hojas de lechuga, 3 zanahorias cortadas en tiras, 1-2 pepinos cortados en tiras, 1 ramillete de cebollino, 3-4 cebolletas tiernas, 12 ramitas de menta, 12 hojas de cilantro, 50 g de brotes de soja

Salsa *nouc cham*

2 cucharadas de cacahuetes crudos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de miel, 2 cucharaditas de vinagre de arroz, 2 cucharaditas de aceite de sésamo (o aceite de freír los cacahuetes), 1 pellizco de guindilla en polvo, pimienta

Preparación

1. Ponga en el vaso el agua, introduzca el cestillo con la panceta y programe **30 minutos, 100°, velocidad 2.** Introduzca los langostinos con sal y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
2. Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y sumerja los fideos de arroz en el agua del vaso durante 5 minutos aproximadamente. Enfríe los langontinos en un bol con los cubitos de hielo. Mientras tanto, corte el trozo de panceta en lonchas y reserve. Quite la tira negra de las vísceras a los langostinos y córtelos longitudinalmente por la mitad. Cuele y escurra los fideos de arroz en el cestillo, reservando un poco del caldo de cocción para la salsa.
3. Lave y corte todas las verduras. Colóquelas en una fuente.

Para hacer los rollitos

4. Tome una oblea de papel de arroz y humedézcala con agua templada. Para formar los rollitos hay que ir introduciendo los ingredientes por pasos: ponga una hoja de lechuga y las tiras de zanahoria, pepino, cebollino y cebolleta junto con las hojas de menta o cilantro. Enrolle un poco apretando bien. Añada unos fideos y los brotes de soja. Siga enrollando y coloque una loncha de panceta en el centro de la oblea y las mitades de langostino (con el corte hacia arriba) a cada lado de la loncha de panceta. Siga enrollando y cierre bien el rollo humedeciendo el borde para que quede sellado. Forme todos los rollitos de la misma manera.

Salsa *nouc cham*

5. Fría en una sartén los cacahuetes. Escúrralos y tritúrelos con el diente de ajo en el vaso programando **5 segundos, velocidad 7.**
6. Incorpore la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la guindilla y la pimienta. Programe **15 segundos, velocidad 6.** Si desea la salsa más ligera, puede añadir una o dos cucharadas del líquido de cocción reservado y mezcle programando **5 segundos, velocidad 6.**
7. Sirva los rollitos acompañados de la salsa *nouc cham* o simplemente con salsa de soja.

Energía: 521,1 kcal/ración · 17,4% IR (hombre) · 22,6% IR (mujer) | **H. Carbono:** 31 g/ración | **Proteínas:** 22,4 g/ración | **Lípidos:** 35 g/ración | **Fibra:** 3,8 g/ración

Ensalada de lentejas

Receta facilitada por Belén Rodríguez

5 min

Ingredientes para 6 personas

400 g de lentejas al natural (cocidas), 1 aguacate en láminas rociado con zumo de limón, 100 g de brotes de soja, 50 g de brotes de alfalfa, 200 g de cebolla roja en cuartos (corte unas láminas y reserve para decorar el plato), 20 g de mostaza de Dijon, 1 cucharadita de azúcar, 4-6 ramitas de cilantro (sólo las hojas), 25 g de vinagre, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Lave y escurra las lentejas en el cestillo. Póngalas en la ensaladera junto con el aguacate y los brotes de soja y de alfalfa.
2. Ponga en el vaso la cebolla, la mostaza, el azúcar, el cilantro, el vinagre, el aceite y la sal. Programe **4 segundos, velocidad 4.**
3. Vierta la vinagreta sobre las verduras justo antes de servir.

Sugerencia de presentación: puede emplatar la ensalada utilizando un aro y colocando los ingredientes por capas. Sirva acompañado de la vinagreta colocada en una salsera.

Energía: 280,9 kcal/ración · 9,4% IR (hombre) · 12,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 42,7 g/ración | **Proteínas:** 18,1 g/ración | **Lípidos:** 5,3 g/ración | **Fibra:** 8,9 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa y diabéticos, porque la cantidad de azúcares simples es muy pequeña. Por su contenido en colesterol debe ser consumida con moderación.

Besugo al vapor con lima

25 min

Ingredientes para 2 personas

3 ramas de *lemon grass* en rodajas, 6 ramitas de cilantro (reserve 1 ramita para decorar), 40 g de zanahoria en trozos, 4 dientes de ajo (reserve 1 para el papillote),1 chile verde *thai* sin semillas, 2 chiles rojos *thai* sin semillas (reserve 1 para decorar), 60 g de azúcar, 3 cucharadas de salsa de pescado (30 g) o ½ pastilla de caldo de pescado y 3 cucharadas de agua, 60 g de zumo de lima, 2 hojas de plátano, 1 besugo de 1.000 g aprox. sin escamas ni vísceras (abierto como para hacer a la espalda), 1 lima en rodajas, 500 g de agua (para el vapor), 1 zanahoria cortada en juliana (para decorar)

Preparación

1. Ponga en el vaso los trozos de *lemon grass* y programe **10 segundos, velocidad 5.**
2. Añada al vaso las hojas de cilantro, la zanahoria, 3 ajos, los chiles *thai,* el azúcar, el caldo de pescado y el zumo de lima. Programe **5 segundos, velocidad 5.** Retire a un bol y reserve.
3. Coloque sobre las hojas de plátano o un trozo de papel de aluminio, el besugo con unos cortes transversales en el lomo (si el besugo es grande para el recipiente Varoma, córtele la cabeza). Introduzca 1/2 rodaja de lima en los cortes, un ajo en láminas y vierta una cucharada de la salsa reservada por encima. Cierre bien el papillote atando con un trozo de hilo de bramante en el caso de las hojas de plátano o sellando los bordes del papel de aluminio. Introduzca el papillote en el recipiente Varoma, tape y reserve.
4. Vierta en el vaso el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Sirva el besugo decorado con la ramita de cilantro, un chile rojo *thai* en rodajas, la zanahoria en juliana y acompañado con la salsa restante.

Nota: la salsa de pescado es un condimento y se encuentra en las tiendas de alimentación.

Energía: 525,5 kcal/ración · 17,5% IR (hombre) · 22,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 24,7 g/ración | **Proteínas:** 85,4 g/ración | **Lípidos:** 10,1 g/ración | **Fibra:** 0,6 g/ración

Información nutricional

Receta apta para control de peso y para intolerancia a la lactosa, pero no para diabéticos.

Besugo con patatas panadera

40 min · Horneado: 10 min

Ingredientes para 4 personas

100 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de agua, 500 g de patatas (cortadas en láminas como para tortilla), 100 g de pimientos verdes (cortados en tiras), 1 cucharadita de sal, ½ cebolla cortada en juliana, 2 tomates maduros cortados en rodajas, 1 pellizco de pimienta, 1 besugo grande sin escamas ni vísceras (cortado en trozos), 2 dientes de ajo, 1 trozo de guindilla, 1 limón en rodajas, 2 cucharadas de pan rallado, 500 g de agua

Preparación

1. Coloque **la mariposa en las cuchillas** vierta en el vaso el aceite y el agua. Programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Incorpore las patatas, los pimientos y sal. Programe **13 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Retire **la mariposa de las cuchillas.** Eche las patatas en el cestillo cocado sobre un bol para que escurra. Reserve el aceite.
4. Forre el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido. Ponga dentro, por capas, la cebolla y el tomate. Coloque encima los trozos de besugo salpimentado, los ajos, la guindilla, el limón y espolvoree el besugo con pan rallado. Riegue el conjunto con el aceite reservado de las patatas. Tape el recipiente Varoma y reserve.
5. Sin lavar el vaso, vierta el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
6. **Precaliente el horno a 180°.**
7. En una fuente *pyrex* coloque las patatas y los pimientos del cestillo. Distribuya por encima el contenido del papel del recipiente Varoma y riegue con el caldo que queda. Introduzca en el horno y gratine durante 10 minutos o hasta que quede dorado. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

Receta apta para control de peso y para diabéticos si se ajusta a las raciones indicadas por comida y día.

Acompañada de una ensalada variada como primer plato se convertirá en un menú equilibrado.

Energía: 541,4 kcal/ración · 18% IR (hombre) · 23,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 27,7 g/ración | **Proteínas:** 42,1 g/ración | **Lípidos:** 29,9 g/ración | **Fibra:** 4,1 g/ración

Pavo en escabeche

Receta facilitada por Mª Pilar y Mª del Carmen Ballester

30 min

Ingredientes para 6 personas

500 g de contramuslo de pavo sin piel ni hueso y cortado en trozos grandes, 200 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de agua, 100 g de vinagre, 6 dientes de ajo sin pelar, 1-2 hojas de laurel, 12 granos de pimienta negra, ½ cucharadita de sal, 1 cebolla cortada en gajos, 1 zanahoria cortada en rodajas, 1 ramita de tomillo, 1 bolsa de ensalada variada

Preparación

1. Para TM 31: ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**

2. Vierta todo en un bol y deje reposar por lo menos 24 horas. Conserve en el frigorífico en un tarro hermético. Ponga en una fuente una cama de ensalada, añada trozos del pavo en escabeche y reparta el líquido del escabeche con sus verduras por encima.

Sugerencia: Se utiliza igual que el bonito en escabeche: para ensaladas verdes, pasta, arroz, etc. Puede también formar parte del relleno de una empanada.

Información nutricional

Receta apta para control de peso, intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo y para diabéticos.

Energía: 410,6 kcal/ración · 13,6% IR (hombre) · 17,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 2,4 g/ración | **Proteínas:** 18,6 g/ración | **Lípidos:** 36,3 g/ración | **Fibra:** 1,2 g/ración

Arrollados de pavo con salsa de puerros

35 min

Ingredientes para 4 personas

400 g de puerro en rodajas finas, 50 g de mantequilla, 40 g de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, 12 filetes de finos y pequeños de pechuga de pavo, 2 zanahorias cortada en tiras, 2 ramitas de apio cortado en tiras, 50 g de espinacas frescas (limpias y secas), 200 g de vino blanco, 1 cacito de caldo de pollo Knorr, 200 g de nata líquida ligera, 12 ramitas de cebollino para decorar

Preparación

1. Ponga en el vaso los puerros, la mantequilla y el aceite y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Mientras tanto, salpimiente los filetes de pavo y enróllelos alrededor de un trozo de zanahoria, un trozo de apio y 4 ó 5 hojas de espinacas. Cierre cada rollo con un palillo uno para sujetarlo. Colóquelos en la bandeja del recipiente Varoma, tape y reserve.
3. Añada al vaso el vino y el cacito de caldo de pollo Knorr. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Retire el recipiente Varoma y reserve. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **30 segundos, velocidad 7.**
5. Añada la nata y programe **5 minutos, 90°, velocidad 1.**
6. Vierta un poco de salsa en el plato, retire el palillo de los arrollados y colóquelos sobre la salsa. Decore con cebollino y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Sugerencia: la zanahoria y el apio de dentro de los arrollados quedan crujientes. En el caso de que los prefiera más blandos, puede cocerlos previamente.

Información nutricional

Receta no apta para control de peso, aunque sí para diabéticos, siempre que se consuma de forma esporádica y en cantidades moderadas dado su alto contenido calórico.

Energía: 756,5 kcal/ración · 25,5% IR (hombre) · 32,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 13,3 g/ración | **Proteínas:** 54,8 g/ración | **Lípidos:** 49,2 g/ración | **Fibra:** 5,2 g/ración

Risotto de fresas

25 min

Ingredientes para 4 personas

100 g de cebolla en trozos, 2 ramitas de apio en trozos, ½ zanahoria en trozos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, 320 g de arroz, 500 g de fresas limpias, maduras y cortadas en cuartos, 100 g de vino blanco, 800-900 g de caldo hirviendo de verduras, 50 g de mantequilla, 40 g de queso parmesano rallado

Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolla, el apio, la zanahoria, el aceite, la sal y la pimienta y programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 4.**
2. Programe **5 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Para TM 31: añada el arroz y programe **3 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** añada el arroz y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Agregue 1/3 de las fresas y el vino y programe (TM 31) **2 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** / (TM 21, sin retirar la mariposa de las cuchillas) **2 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Añada el caldo de verduras y programe (TM 31) **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1** / (TM 21, sin retirar la mariposa de las cuchillas) **13 minutos, 100°, velocidad 1.**
6. Ponga en una sopera los trozos de fresa restantes y vierta encima el contenido del vaso. Añada la mantequilla y un poco de queso parmesano mezclándolo bien con la espátula.

Información nutricional

Apta para control de peso, para intolerantes a las proteínas del huevo y para diabéticos. No apta para intolerantes a la lactosa.

Energía: 656,7 kcal/ración · 21,9% IR (hombre) · 28,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 79,9 g/ración | **Proteínas:** 11,7 g/ración | **Lípidos:** 32,4 g/ración | **Fibra:** 4,7 g/ración

Tiramisú de fresas

sólo TM31

25 min

Ingredientes para 8 personas

500 g de fresas limpias y maduras, 250 g de azúcar, 250 g de agua, 2 cucharadas de licor de cerezas, 2 huevos, 500 g de mascarpone, 24 bizcochos de soletilla

Preparación

1. Corte 300 g de fresas en dados pequeños o en láminas y reserve en un bol.
2. Ponga los 200 g de fresas restantes, 100 g de azúcar y el agua en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 5.**
3. Programe **12 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Añada el licor de cerezas y programe **5 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso a un bol y deje enfriar.
5. Lave el vaso, coloque **la mariposa en las cuchillas** y ponga los huevos y los 150 g de azúcar restante. Programe **6 minutos, velocidad 3 ½.**
6. Retire **la mariposa de las cuchillas.** Programe **2 minutos, velocidad 2** y, con la máquina en marcha, añada el mascarpone por el bocal de la tapa. Pare cuando esté todo integrado.
7. Remoje los bizcochos en la salsa de fresas fría, presionando suavemente hasta que absorban la salsa suficiente. Ponga un bizcocho empapado en el fondo de cada vaso de presentación, cubra con la crema de mascarpone y con las fresas reservadas. Repita la misma operación haciendo capas hasta que haya usado todos los ingredientes (aproximadamente 8 vasos con tres bizcochos cada uno) Ponga en el frigorífico y deje reposar por lo menos una hora.

Sugerencia: vierta la crema de mascarpone en los vasos con una manga pastelera para que resulte más fácil. ¡Consuma el tiramisú nada más sacarlo del frigorífico!

Información nutricional

Receta no apta para control de peso, para intolerantes a la lactosa, para intolerantes a las proteínas del huevo o para diabéticos. Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Energía: 524,6 kcal/ración · 21,9% IR (hombre) · 28,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 70,7 g/ración | **Proteínas:** 12,1 g/ración | **Lípidos:** 21,8 g/ración | **Fibra:** 1,4 g/ración

Chicharro con alcaparras

30 min

Ingredientes para 4 personas

1.000 g de filetes de chicharro en trozos grandes, sal y pimienta, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de cebolla en cuartos, 1 diente de ajo, 1 ramita de perejil (sólo las hojas), 600 g de tomate triturado (natural o en conserva), 2 cucharadas de alcaparras, 2 cucharadas de agua, 2 cucharadas de perejil picado (sólo las hojas)

Preparación

1. Coloque el chicharro salpimentado en el recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasadas. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, el ajo y el perejil y trocee programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 4.**
3. Sofría programando **8 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Incorpore el tomate, las alcaparras, sal y pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Ponga los filetes de chicharro en una cazuela y vierta la salsa del vaso por encima. Justo antes de comer, añada el agua y el perejil picado y caliente en el fuego durante 5 minutos moviendo la cazuela para ligar bien la salsa, integrar los sabores y calentar.

Sugerencia: Puede sustituir los filetes de chicharro por aleta de raya.

Información nutricional

Receta apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario, para intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos.

Energía: 461,8 kcal/ración · 15,4% IR (hombre) · 20% IR (mujer) | **H. Carbono:** 9,1 g/ración | **Proteínas:** 4,9 g/ración | **Lípidos:** 27,5 g/ración | **Fibra:** 1,9 g/ración

Ragú de salmón en salsa de alcaparras

45 min

Ingredientes para 4 personas

Sal y pimienta, 500 g de salmón cortado en dados (sin piel ni espinas), 500 g de patatas peladas y cortadas en trozos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 2 chalotas partidas por la mitad, 1 diente de ajo, 200 g de vino blanco, 400 g de agua, 2 cucharadas de alcaparras, 2 cucharadas de perejil picado (sólo las hojas)

Preparación

1. Salpimente los trozos de salmón y colóquelos en la bandeja Varoma aceitada previamente aceitada. Coloque las patatas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso el aceite, las chalotas y el ajo y programe **4 segundos, velocidad 4.**
3. Sofría programando **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
4. Añada el vino y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Incorpore el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
6. Retire el recipiente Varoma y coloque en una sopera el salmón con las patatas.
7. Agregue al vaso las alcaparras y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
8. Vierta la salsa sobre el salmón y espolvoree con perejil. Sirva inmediatamente.

Energía: 524,3 kcal/ración · 17,5% IR (hombre) · 22,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 29 g/ración | **Proteínas:** 29 g/ración | **Lípidos:** 29,1 g/ración | **Fibra:** 4,6 g/ración

Información nutricional

Receta apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos siempre y cuando se ajuste a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Huevos mole

Receta facilitada por Cristina Pescador

20 min

Ingredientes para 6 personas

300 g de azúcar, 13 yemas de huevo, 1 huevo, 50 g de caramelo líquido (para decorar), 50 g de harina de maíz tostada (gofio)

Preparación

1. Coloque **la mariposa en las cuchillas** y añada en el vaso el azúcar, las yemas y el huevo. Programe (TM 31) **20 minutos, 37°, velocidad 3** / (TM 21) **20 minutos, 40°, velocidad 3.**
2. Vierta en un recipiente hermético y conserve en el congelador hasta el momento de servir. No se congela.
3. Sirva en boles, decore con el caramelo y espolvoree con el gofio.

Mi sugerencia

Congela las claras por separado (en bolsitas o en hueveras de plástico) y utilízalas en los sorbetes.

Información nutricional

Receta no apta para control de peso y para diabéticos por su contenido en azúcares simples de absorción rápida. Por su contenido en colesterol debe ser consumido con moderación.

Energía: 160,2 kcal/ración · 5,3% IR (hombre) · 7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 0,7 g/ración | **Proteínas:** 12,4 g/ración | **Lípidos:** 12 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Huevos escalfados

20 min

Ingredientes para 6 personas

1.500 g de agua, 50 g de vinagre, 6 huevos a temperatura ambiente

Preparación

1. Vierta el agua y el vinagre en el vaso y coloque el cestillo aceitado en el interior. Programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Mientras, casque 3 huevos en recipientes individuales y resérvelos.
3. Cuando hierva el agua eche los huevos uno a uno por el bocal, ajuste el tiempo **2 minutos, 100°, velocidad 1.** Sin vaciar el vaso, saque los huevos del cestillo y escúrralos.
4. Repita con los otros 3 huevos. Vuelva a programar **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** para que hierva de nuevo el agua. Vierta los huevos uno a uno por el bocal y programe **2 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Sirva los huevos solos con sal y pimienta o como complemento de otro plato, en la sopa, con arroz, sobre las verduras, en un canapé etc.

Información nutricional

Receta apta para control de peso, intolerantes a la lactosa y diabéticos. Por su contenido en colesterol debe ser consumida con moderación.

Energía: 160,2 kcal/ración · 5,3% IR (hombre) · 7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 0,7 g/ración | **Proteínas:** 12,4 g/ración | **Lípidos:** 12 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Panecillos rellenos *(Batbouts)*

10 min · Horneado: 20 min

Ingredientes para 12 unidades

Panecillos

20 g de levadura prensada fresca de panadería, 300 g de agua, 250 g de harina de fuerza, 250 g de sémola del trigo, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de sal

Relleno

100 g de queso emmental en trozos, ½ pimiento rojo en trozos, ½ pimiento amarillo en trozos, ½ pimiento verde en trozos, ½ cebolla, 12 aceitunas verdes sin hueso, 200 g de atún en aceite (en conserva), ¼ de cucharadita de sal, 2 pellizcos de pimienta, 12 hojas de lechuga

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos. No apta para intolerantes a la lactosa.

Preparación

Panecillos

1. Ponga la levadura y el agua en el vaso y programe (TM 31) **2 minutos, 37°, velocidad 2** / (TM 21) **2 minutos, 40°, velocidad 2.**
2. Añada la harina, la sémola de trigo, el aceite y la sal y programe (TM 31) **3 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **3 minutos, velocidad Espiga.**
3. Retire la masa del vaso, forme una bola y divídala en 12 bolas pequeñas. Sobre una superficie espolvoreada con harina, estire cada una con el rodillo para formar círculos delgados de unos 15 cm de diámetro. Póngalos sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cúbralos primero con un paño espolvoreado con harina por el lado en contacto con los panecillos y luego con otro paño encima del primero. Deje levar durante 30 minutos.

Relleno

4. Ponga el queso emmental en el vaso y rállelo programando **5 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve.
5. Ponga en el vaso los pimientos, la cebolla y las aceitunas y programe **4 segundos, velocidad 4**. Añada el queso emmental reservado, el atún, la sal y la pimienta y mezcle programando **20 segundos, velocidad 1**. Retire a un bol y reserve.
6. Ponga los panecillos a fuego medio, en una sartén antiadherente sin engrasar, y cocínelos por ambos lados dándoles varias veces la vuelta. Deje enfriar sobre una rejilla. Ábralos por la mitad y rellene con una hoja de lechuga y la mezcla de pimientos y atún.

Energía: 494,2 kcal/ración · 16,5% IR (hombre) · 21,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 67 g/ración | **Proteínas:** 24,1 g/ración | **Lípidos:** 16,3 g/ración | **Fibra:** 5,3 g/ración

Información nutricional

Alto para control de peso.
Apto para diabéticos si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.
Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Pella de gofio

Receta facilitada por Mª del Carmen Carballo

5 min

Ingredientes para 850 g

500 g de harina gofio (maíz) tueste suave, 275 g de agua, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 plátano, 1 cucharada de coco rallado, 30 g de licor de anís, 1 pellizco de sal

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso y déle forma cilíndrica en una pieza. También puede tomar pequeñas porciones y amasar con la mano dándole forma de croqueta (o polvorón estrujado).

Nota: Esta es una versión de la receta del gofio moderna y mejorada. El gofio tradicional no lleva ni plátano, ni coco, ni licor.

Energía: 322,9 kcal/ración · 10,7% IR (hombre) · 14% IR (mujer) | **H. Carbono:** 52,4 g/ración | **Proteínas:** 5,6 g/ración | **Lípidos:** 10,6 g/ración | **Fibra:** 1,3 g/ración

Con el Thermomix podemos prescindir de una serie de accesorios de cocina, como el rallador, el molinillo o el pasapurés. En su lugar, y dependiendo de los diferentes ingredientes, utilizaremos las velocidades correspondientes para: rallar pan o queso, moler café, pulverizar azúcar o legumbres, etc.

Rallar, moler y pulverizar con Thermomix

Cuando queramos rallar, moler o pulverizar, es imprescindible que el vaso, las cuchillas y la tapa estén bien secos. Si acaba de fregar el vaso, es recomendable para secar completamente las cuchillas programar, con el vaso vacío, 20 segundos en **velocidad 10.** A esta operación la llamamos centrifugar, ya que el resto de humedad quedará "centrifugada" en las paredes del vaso y podrá eliminarla fácilmente con un papel secante o un trapo de cocina.

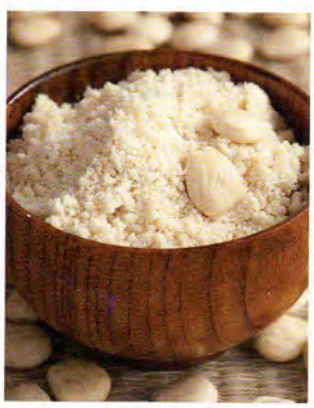
Con el fin de que el resultado sea homogéneo, no llene el vaso más de la mitad. Cuando vaya a rallar, moler o pulverizar un ingrediente muy duro, dé primero 2 ó 3 golpes de **Turbo** para trocearlo y programe el tiempo necesario con **velocidad progresiva 5-10.** No olvide poner y sujetar el cubilete.

Ejemplos

Hay una serie de ingredientes que se comercializan ya pulverizados y que nosotros podemos hacer en casa muy fácilmente, con el consiguiente beneficio económico y con la seguridad de tener el ingrediente al 100% puro pulverizado sin que esté adulterado.

El azúcar es uno de los ingredientes más duros. Al pulverizarlo se convierte en azúcar glas. Para 250 g programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-10. Puede aromatizarlo añadiendo piel de cítricos fresca o deshidratada, especias (canela, clavo, vainilla, etc.)

Otros ingredientes que podemos rallar, moler o pulverizar son: café, especias (nuez moscada), productos deshidratados



(setas), frutos secos (almendras), hierbas aromáticas (tomillo), queso (curado y semicurado), pan (tierno, duro), arroz, semillas (trigo, centeno, etc.), otros como galletas, biscotes, kikos, etc.

Nuestro compañero Álvaro Jiménez nos enseña a pulverizar unas cortezas fritas de cerdo que nos servirán para rebozar piezas de carne cocinada al vapor (como alitas de pollo o filetes de cinta de lomo) con el objetivo de darles un acabado crujiente imitando la fritura.

Para ello, pone las cortezas en el vaso y gira el selector de velocidad directamente al número 5 y después de 1 segundo sigue girando hasta poner el selector en el número 10. A este proceso lo denominamos **velocidad progresiva 5-10**. Como el ingrediente es muy blando, son suficientes unos segundos. Vuelve a girar el selector de velocidad a la posición vaso abierto y, con la ayuda de la espátula, retira a un bol el polvo de las cortezas.

Ahora Álvaro tritura un ingrediente más duro y nos enseña cómo hacer polvo de ñoras o pimientos choriceros que podría ser la manera de hacer el pimentón.

Primero limpia las ñoras, retira el pedúnculo empujándolo hacia dentro y tirando después hacia fuera. Pone en el vaso únicamente la parte roja (sin semillas), coloca la palma de una mano sobre el cubilete y aprieta con un dedo de la otra mano 2 segundos el botón **Turbo** para trocear y después programa 4 segundos, **velocidad progresiva 5-10**. Comprueba que está bien pulverizado y con la espátula retira del vaso el polvo de ñoras.

Esta función adquiere suma importancia para los celíacos ya que pueden pulverizar los ingredientes para hacer las harinas imprescindibles para su alimentación, evitando contaminaciones posibles de gluten, abaratando de una forma espectacular los costes, aprovechando los restos de pan sin gluten rallándolo o haciendo harina de legumbres (garbanzos) para rebozados crujientes o sopas como la de nuestra receta.

¿Todavía hay alguna receta que se resiste?

En la Escuela de Cocina Thermomix resolvemos las dudas.

¡Adelante!

vedesarrolloderecetas@vorwerk.es

Sopa de garbanzos con espinacas

sólo TM31

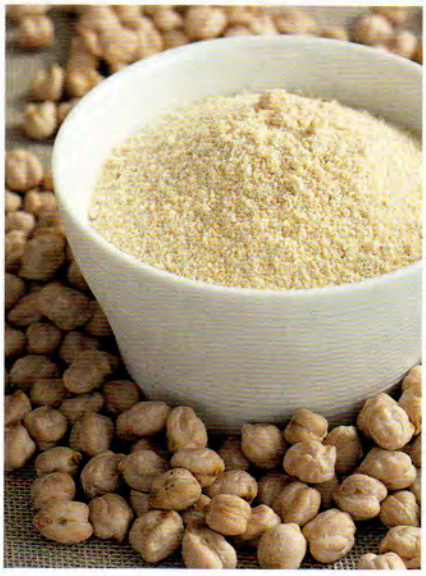
30 min

Ingredientes para 8 personas

300 g de espinacas frescas y limpias, 120 g de garbanzos secos, 1.000 g de agua, 1 cucharada de sal, 200 g de cebolleta cortada en cuartos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de zanahoria troceada, 3 dientes de ajo, 150 g de nabo troceado (opcional), pimienta (recién molida)

Preparación

1. Coloque las espinacas en el recipiente Varoma, tape y reserve.
2. Ponga en el vaso los garbanzos. Tritúrelos **30 segundos, velocidad 9.**
3. Incorpore al vaso el agua, la sal, la cebolleta, el aceite, la zanahoria, los ajos y el nabo. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Retire el recipiente Varoma y espere unos minutos a que baje un poco la temperatura del vaso. Ponga el cubilete en su posición y triture programando (TM 31) **1 minuto 30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto 30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
5. Ponga las espinacas en una sopera, vierta la sopa por encima espolvoree con pimienta y mezcle. Sirva inmediatamente.



Información nutricional

Receta apta para control de peso, siempre que se adecúe al valor calórico total diario, para diabéticos, para intolerantes a la lactosa e intolerantes a las proteínas del huevo.

Energía: 174,1 kcal/ración · 5,8% IR (hombre) · 7,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 15,6 g/ración | **Proteínas:** 7,3 g/ración | **Lípidos:** 9,6 g/ración | **Fibra:** 6,1 g/ración

Este mes os presentamos

Cocina sin gluten para todos con Thermomix

Este libro no es un simple recetario para celíacos. Hemos preparado una serie de recetas sanas, seguras y tremendamente atractivas, que dejarán deleitado al gourmet más exigente. Pero realmente la buena noticia es que con este libro no habrá necesidad de cocinar por separado para los intolerantes al gluten, quienes a partir de ahora podrán disfrutar de una enorme variedad de platos con los que antes solo podían soñar: churros, crackers, bollos suizos, tempuras, lasañas, pastas frescas, cocas, pizzas, empanadas, nachos, quesadillas... Con Thermomix podrás controlar las diferentes fases en la creación de una receta, desde la molienda de los granos hasta el amasado perfecto de masas difíciles de trabajar (por faltarles la elasticidad que presta el gluten).

Concurso TU MEJOR RECETA SIN GLUTEN con Thermomix

Participa y gana uno de los 10 libros *Cocina sin gluten para todos* que regalamos

Participa en el concurso TU MEJOR RECETA SIN GLUTEN con Thermomix a través de nuestra web **www.thermomix.es/concurso** desde el 23 de abril hasta el 20 de mayo de 2010.

Para poder participar es imprescindible que tu receta incluya una fotografía del plato. No olvides indicar la palabra clave **CONCLIB19** en el campo "clave de concurso".

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en **http://www.vorwerk.com/es/thermomix/html/concurso_actuales.html.**

27 de mayo: Día nacional del celíaco en España

Sabías que...

- el 1% de la población padece celiaquía o intolerancia al gluten.
- sólo un 10% es consciente de que padece esta enfermedad auto inmune.

[...] el Thermomix es capaz de mejorar la calidad de vida de los celíacos españoles [...] nos sentimos felices de que en muchas mesas ya no habrá necesidad de servir una comida especial.

Información nutricional

No apta para control de peso, diabéticos, intolerantes a la lactosa o a las proteínas del huevo. Apta para celíacos, comprobando que los ingredientes no contienen trazas de gluten. Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Bizcocho de naranja

sólo TM31

2 min · Horneado: 30 min

Ingredientes para 6 personas

150 g de azúcar, 3 huevos, 1 naranja (de zumo), 100 g de mantequilla o 100 g de aceite de girasol, 1 yogur natural o 100 g de leche, 1 sobre de levadura química en polvo (sin gluten), 1 pellizco de sal, 200 g de harina fina de maíz Maizena (alimento sin gluten)

Preparación

1. Precaliente el horno a 180°.
2. Con el vaso y las cuchillas bien secos, pulverice el azúcar programando **30 segundos, velocidad 9**.
3. Añada los huevos y la naranja con piel, bien lavada y partida en cuatro trozos. Triture durante **30 segundos, velocidad 9** y programe a continuación **1 minuto, 37°, velocidad 2**.
4. Agregue el resto de los ingredientes y bata unos segundos en **velocidad 4**.
5. Vierta la mezcla en un molde engrasado y hornee durante 30 minutos aproximadamente.

Energía: 533,4 kcal/ración · 17,8% IR (hombre) · 23,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 58,3 g/ración | **Proteínas:** 13,1 g/ración | **Lípidos:** 29,1 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

toque ligero para tus platos y postres

...pora Harina Fina de Maíz Maizena, alimento sin gluten, a tus recetas y ...guirás **acabados y texturas increíbles.** Descubre todas sus posibilidades: ..., **rebozados, cremas, bizcochos, tartas, pasteles...**

Inspírate en www.maizena.es y ¡sorprende a los tuyos!

Pudin* de morcilla

34 min

Ingredientes para 4 personas

100 g de cebolla cortada en cuartos, 150 g de morcilla desmenuzada y sin piel, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 3 huevos, 300 g de nata líquida, 1 pellizco de sal, 25 g de mantequilla (para engrasar los moldes), 750 g de agua (para el vapor)

Preparación

1. Ponga en el vaso la cebolla y programe **5 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada la morcilla y el aceite y programe **8 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Incorpore los huevos, la nata y la sal y triture programando **30 segundos, velocidad 6.**
4. Engrase con mantequilla 4 moldes individuales de aluminio. Rellene los moldes y colóquelos en el recipiente Varoma. Tape y reserve.
5. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.** Deje enfriar y desmolde.
6. Sirva acompañado de pan tostado.

Nota: Puede utilizar cualquier tipo de morcilla (de León, ahumada asturiana, etc.).

* En el glosario de la página 78 se explica qué es un pudin.

Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o intolerantes a las proteínas del huevo. Apta para diabéticos, de forma esporádica y en cantidad moderada.
Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Mi sugerencia

En lugar de ponerla en los moldes, utilice esta mezcla como relleno para una quiche, añadiéndole rodajas enteras de morcilla y trozos de manzana o pera antes de hornearla.

Energía: 744,7 kcal/ración · 24,8% IR (hombre) · 32,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 4,9 g/ración | **Proteínas:** 16,1 g/ración | **Lípidos:** 73,5 g/ración | **Fibra:** 0,4 g/ración

Macarrones de arroz con setas y *foie gras*

30 min

Ingredientes para 4 personas

2 dientes de ajo, 75 g de aceite de oliva virgen extra, 400 g de setas variadas troceadas (frescas o congeladas), 100 g de *foie gras*, 50 g de vino blanco seco, 200 g de nata líquida, 1 pellizco de sal, 1.500 g de agua, 400 g de macarrones de arroz

Preparación

1. Ponga en el vaso los ajos y programe **3 segundos, velocidad 6.** Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Incorpore el aceite y las setas y programe **8 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Añada el *foie*, el vino, la nata y la sal y programe **6 minutos, 100º, velocidad 1.** Retire del vaso y reserve.
4. Ponga en el vaso el agua con un poco de sal y programe **12 minutos, 100º, velocidad 1.**
5. Añada los macarrones y programe (TM 31) **el tiempo indicado en el paquete de pasta, 100º, giro izquierda, velocidad cuchara** / (TM 21) **el tiempo indicado en el paquete de pasta, 100º, velocidad 1.**
6. Escurra los macarrones en el recipiente Varoma. Mezcle la pasta con el guiso de setas y sirva inmediatamente.

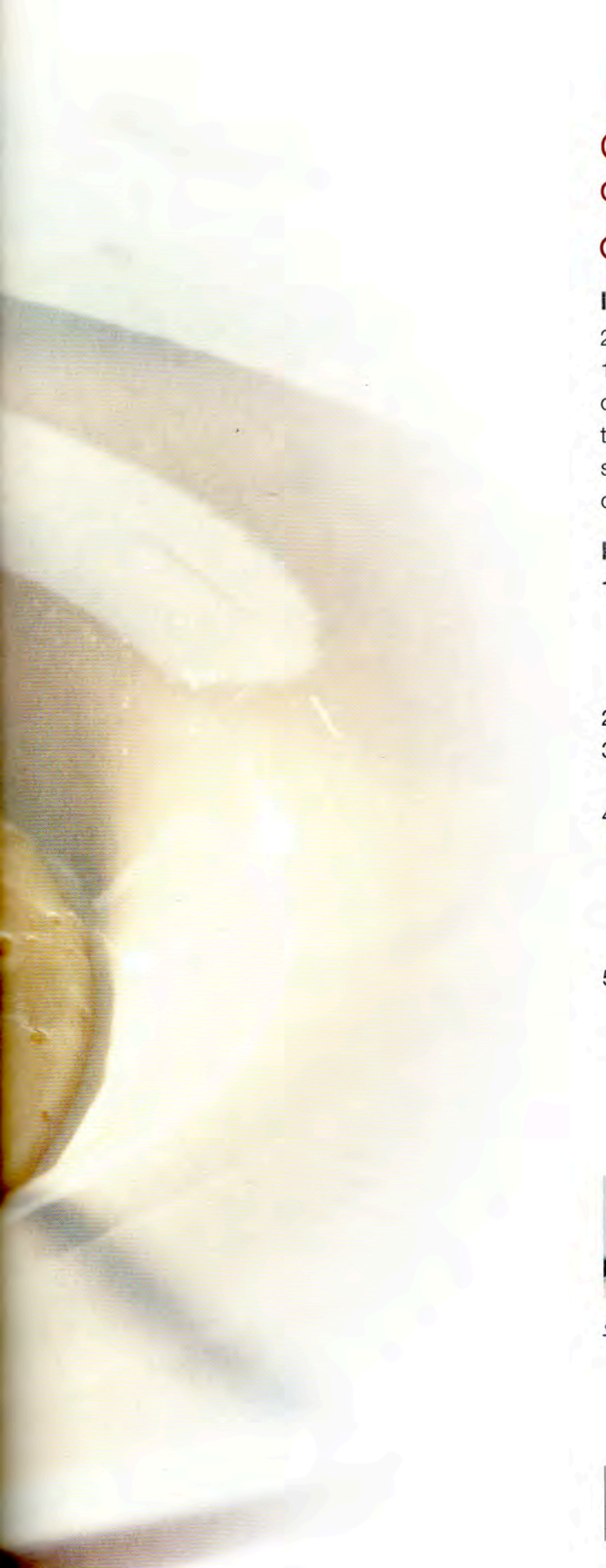
Mi sugerencia

Para aligerar el plato, añada 50 g más de vino y no le ponga nata.

Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, y diabéticos (si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día).

Energía: 848,9 kcal/ración · 28,3% IR (hombre) · 36,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 87,7 g/ración | **Proteínas:** 22,3 g/ración | **Lípidos:** 47 g/ración | **Fibra:** 10,1 g/ración



Crema de patata y puerro con langostinos

30 min

Ingredientes para 4 personas

200 g de puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas, 1 cebolleta en trozos, 25 g de mantequilla, 25 g de aceite de oliva virgen extra, 150 g de patatas peladas y cortadas en trozos pequeños, 500 g de agua, 300 g de nata líquida ligera, sal y pimienta, 4-6 langostinos cocidos o gambas cocidas (para decorar)

Preparación

1. Ponga en el vaso los puerros, la cebolleta, la mantequilla y el aceite y programe **10 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Incorpore la patata y el agua y programe **15 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Añada la nata, la sal y la pimienta y programe (TM 31) **15 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **15 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Si lo desea, puede triturar unos segundos más y, si le gusta más líquida, añadir un poco más de agua.
5. En un plato hondo, sirva un langostino troceado. Llene una jarra con la crema y sírvala muy caliente sobre los langostinos directamente en la mesa.

Mi sugerencia

Si no tiene los langostinos cocidos, puede cocinarlos en el recipiente Varoma situándolo en su posición en el paso 3.

Información nutricional

No apta para dietas de protección cardiovascular por su alto contenido graso. Se recomienda un consumo esporádico.

Energía: 426,3 kcal/ración · 14,2% IR (hombre) · 18,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 2,3 g/ración | **Proteínas:** 31,4 g/ración | **Lípidos:** 30,3 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Jibia con salsa de almendras

40 min

Ingredientes para 4 personas

20 g de ajos, 50 g de almendras crudas (sin piel), 30 g de aceite de oliva virgen extra, 70 g de pan duro cortado en dados, 350 g de agua, 500 g de sepia limpia y en trozos, 150 g de guisantes congelados, 100 g de vino blanco seco, 10-20 hebras de azafrán, sal, pimienta molida, 1 cucharada de perejil picado (para decorar)

Preparación

1. Ponga en el vaso los ajos, las almendras y el aceite y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
2. Añada el pan y programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2.**
3. Incorpore 200 g de agua y triture **30 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso y reserve.
4. Para TM 31: sin lavar el vaso, introduzca la sepia, los guisantes, los 150 g de agua restantes, el vino blanco, el azafrán, la sal y la pimienta y programe **25 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas** y, sin lavar el vaso, introduzca la sepia, los guisantes, los 150 g de agua restantes, el vino blanco, el azafrán, la sal y la pimienta y programe **25 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Añada el sofrito reservado y espese la salsa programando (TM 31) **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** / (TM 21, sin retira la mariposa de las cuchillas) **5 minutos, 100°, velocidad 1.**
6. Sirva decorado con perejil picado.

Sugerencia: puede utilizar sepia congelada. Igualmente, puede usar anillas de calamar, teniendo la precaución de cortarlas en dados antes de añadirlas al guiso.

Información nutricional

Apta para control de peso, para intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo y para diabéticos, si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

Mi sugerencia

Añada una patata en trozos al mismo tiempo que los guisantes y conseguirá un plato completo.

Energía: 340,4 kcal/ración · 11,3% IR (hombre) · 14,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 16,6 g/ración | **Proteínas:** 27,8 g/ración | **Lípidos:** 16,5 g/ración | **Fibra:** 4,2 g/ración

Escalopines* con salsa de mango

sólo TM31

25 min

Ingredientes para 4 personas

3 dientes de ajo, 30 g de miel, sal y pimienta, 800 g de filetes de ternera muy finos, 500 g de mango pelado y cortado en trozos, 300 g de agua,1 cacito de caldo de pollo Knorr, 20 g de vinagre de vino o de manzana, 20 g de azúcar moreno, 20 g de salsa de soja, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de puerro en rodajas (sólo la parte blanca), perejil picado para decorar

Preparación

1. Ponga en el vaso los ajos y programe **5 segundos, velocidad 7.** Retire a un bol, mezcle con la miel y reserve.
2. Salpimiente los filetes y rebócelos con la mezcla de miel y ajo reservada. Deje macerar en el frigorífico mientras prepara la salsa.
3. Ponga la mitad de la pulpa de mango en el vaso, junto con el agua, el cacito de caldo de pollo, el vinagre, el azúcar y la salsa de soja. Triture programando **10 segundos, velocidad 6.**
4. A continuación, programe **20 minutos, 100°, velocidad 2,** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación y reducir la salsa.
5. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **10 segundos, velocidad 8,** para que quede una salsa muy fina.
6. Retire los filetes del frigorífico y saltee a fuego medio en una sartén con la mitad del aceite de oliva, hasta que queden bien dorados. Reserve templado.
7. En la misma sartén, saltee durante 5 minutos el puerro junto con la pulpa de mango restante y la otra mitad de aceite. Remueva durante la cocción.
8. Sirva los escalopines de ternera sobre el salteado de puerro y mango, cubiertos por la salsa de mango y decorados con perejil picado.

Qué son los cacitos de caldo Knorr:

- Son la reducción perfecta de un caldo, elaborado con ingredientes naturales y reducido a fuego lento
- Añádelos para dar un sabor más natural a tus recetas de siempre como guisos, sopas, arroces y pastas.
- De textura gelatinosa, se disuelven fácilmente.

✓ 25% MENOS SAL QUE LA MEDIA DE CALDOS EN EL MERCADO
✓ BAJO EN GRASA
✓ SIN COLORANTES NI CONSERVANTES ARTIFICIALES

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa y diabéticos. Acompañada de una ensalada variada y una guarnición de patatas cocidas o asadas será en un menú equilibrado.

Mi sugerencia

Puede sustituir el mango por otras frutas como piña fresca o manzanas. Para esta receta puede usar pulpa de mango congelada.

* En el glosario de la página 78 se explica qué son los escalopines.

Knorr

Cada comida es una oportunidad.

Energía: 437,9 kcal/ración · 14,6% IR (hombre) · 19% IR (mujer) | **H. Carbono:** 32,8 g/ración | **Proteínas:** 39,9 g/ración | **Lípidos:** 17,2 g/ración | **Fibra:** 2,6 g/ración

Berenjenas rellenas de cordero al aroma de canela

1 h · Horneado: 15 min

Ingredientes para 4 personas

2 berenjenas cortadas longitudinalmente, 75 g de cebolla, 50 g de pimiento rojo, 1 ramita de perejil, 1 diente de ajo, 75 g de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta, 500 g de pierna de cordero deshuesada en trozos pequeños, 75 g de vino blanco, 100 g de agua, 1 pellizco de canela, 500 g de leche, 50 g de harina, 50 g de mantequilla

Preparación

1. Coloque las berenjenas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento, el perejil, el ajo y el aceite y programe **6 segundos, velocidad 4.**
3. Sofría programando **12 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Para TM 31: agregue la carne de cordero salpimentada y programe **3 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** agregue la carne de cordero salpimentada y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Añada el vino blanco, el agua y la canela y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe (TM 31) **30 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1** / (TM 21, sin retirar la mariposa de las cuchillas) **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.** Retire el recipiente Varoma y deje templar las berenjenas. Retire el contenido del vaso a un bol y reserve.
6. Con la ayuda de una cuchara, separe la pulpa de la piel de las berenjenas teniendo cuidado de no romper la piel.
7. **Precaliente el horno a 180°.**
8. Ponga en el vaso la pulpa de berenjena y programe **7 segundos, velocidad 4.** Mezcle la pasta obtenida con la carne de cordero reservada.
9. Con las pieles de las berenjenas con la cara morada hacia afuera, forre 1 molde de alumio tipo *cake* de 1.500 g de capacidad (o cuatro moldes individuales tipo flanera) y rellénelos con la mezcla de carne.
10. Vierta en el vaso la leche, la harina, la mantequilla, la sal y la pimienta y programe **6 minutos, 90°, velocidad 4.**
11. Cubra la superficie del molde con la bechamel.
12. Hornee durante 20 minutos.
13. Desmolde de modo que la parte de la bechamel quede abajo y sirva muy caliente.

Mi sugerencia

Puede sustituir la bechamel por arroz blanco cocido.

Energía: 764,4 kcal/ración · 25,4% IR (hombre) · 33,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 21,4 g/ración | **Proteínas:** 30,2 g/ración | **Lípidos:** 60,9 g/ración | **Fibra:** 1,7 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso ni para intolerancia a la lactosa. Apta para diabéticos siempre que se ajuste a las raciones indicadas por comida y día. Se aconseja el consumo ocasional.

Peras maceradas con *coulis* de papaya

Receta facilitada por Olegario López

30 min

Ingredientes para 4 personas

160 g de azúcar, 200 g de agua, 50 g de vino dulce (moscatel), 4 peras limoneras grandes (peladas), 150 g de papaya pelada y en trozos, caramelo líquido para decorar, 4 ramitas de hierbabuena para decorar, 4 fresas para decorar

Preparación

1. Ponga en el vaso el azúcar, el agua y el vino. Introduzca el cestillo con las peras y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y reserve.
2. Añada al vaso la papaya y programe **2 minutos, 70º, velocidad 1.**
3. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
4. Sirva las peras bañadas con el *coulis* de papaya y decore con el caramelo líquido, la hierbabuena y las fresas.

Mi sugerencia

Si desea hacer más cantidad, coloque las peras en el recipiente Varoma. Si son muy grandes, puede cortarlas por la mitad y quitarles el corazón.

Información nutricional

Apta para intolerantes a la lactosa y para intolerantes a las proteínas del huevo. No apta para control de peso ni para diabéticos. Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Energía: 247 kcal/ración ·8,2% IR (hombre) · 10,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 60,6 g/ración | **Proteínas:** 0,9 g/ración | **Lípidos:** 0,3 g/ración | **Fibra:** 4,1 g/ración

Tarta de chocolate y queso con pistachos

30 min · Horneado: 10 min · Reposo: 12 h

Ingredientes para 12 personas

50 g de pistachos pelados

Bizcocho

4 huevos, 120 g de azúcar, 100 g de harina, 25 g de cacao puro en polvo, 1 pellizco de sal

Relleno

250 g de nata líquida, 250 g de leche, 250 g de queso cremoso (tipo philadelphia), 120 g de azúcar, 1 sobre de preparado para cuajada

Cobertura de chocolate

150 g de chocolate fondant en trozos, 50 g de agua, 50 g de mantequilla en trozos

Preparación

1. **Precaliente el horno a 180º.**
2. Ponga los pistachos en el vaso y trocee programando **5 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, coloque **la mariposa en las cuchillas**, añada los huevos y el azúcar y programe **5 minutos, velocidad 3.**
4. Añada la harina, el cacao y la sal. Mezcle programando **6 segundos, velocidad 2.** Termine de mezclar con la espátula.
5. Vierta la preparación en una bandeja de horno (de 30 x 40 cm) forrada con papel de hornear o lámina de silicona e introdúzcala en el horno durante 8-10 minutos.
6. Deje enfriar el bizcocho y córtelo por la mitad. Coloque una mitad del bizcocho en un molde de silicona o, si es de otro material, forrado con *film* transparente. Reserve la otra mitad.
7. Ponga en el vaso la nata, la leche, el queso, el azúcar y el preparado para cuajada. Programe **8 minutos, 100º, velocidad 4.**
8. Vierta la crema en el molde sobre el bizcocho y espolvoree con los pistachos reservados; luego cubra esta crema con la otra mitad del bizcocho reservado. Deje reposar al menos durante 12 horas en el frigorífico.
9. Con el vaso limpio y seco, ponga el chocolate y trocéelo programando **20 segundos, velocidad 5-7.** Con la espátula, baje los restos de chocolate de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
10. Añada el agua y programe (TM 31) **4 minutos, 37º, velocidad 2** / (TM 21) **4 minutos, 40º, velocidad 2.**
11. Incorpore la mantequilla y programe (TM 31) **4 minutos, 37º, velocidad 2** / (TM 21) **4 minutos, 40º, velocidad 2.** Compruebe que queda una mezcla homogénea.
12. Desmolde la tarta y cúbrala con la cobertura de chocolate. Deje enfriar y sirva.

Sugerencia: si lo desea, puede emborrachar el bizcocho con un almíbar de brandy (brandy hervido y azúcar, en la proporción deseada).

Información nutricional

No apta para control de peso, para diabéticos, para intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo. Se recomienda el consumo moderado.

Mi sugerencia

Puede convertir esta tarta en pasteles, cortando el bizcocho en dados y decorando con un pistacho cada porción.

Energía: 443,2 kcal/ración · 14,7% IR (hombre) · 19,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 30,3 g/ración | **Proteínas:** 11,3 g/ración | **Lípidos:** 31,5 g/ración | **Fibra:** 0,9 g/ración

Timbal de frutas con *agar-agar*

10 min · Reposo: 2 h

Ingredientes para 6 personas

1 melocotón pelado y cortado en trozos, 2 kiwis pelados y cortados en trozos, 2 plátanos pelados y cortados en rodajas,100 g de fresas lavadas y cortadas en cuartos, 400 g de agua, 60 g de azúcar, 1 cucharadita de *agar-agar* (4 g) o 1 sobre y medio de gelatina neutra en polvo (15 g), 250 g de zumo de piña o de manzana

Preparación

1. Coloque la fruta mezclada en un molde de 1.000 g de capacidad mojado con agua (puede ser de *pyrex*, silicona, aluminio, etc.).
2. Ponga en el vaso el agua y el azúcar. Programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Abra la tapa, agregue el *agar-agar* alrededor de las cuchillas y programe **2 minutos, 100º, velocidad 3.** Deje templar unos minutos con el vaso abierto, añada el zumo y programe **15 segundos, velocidad 3.**
4. Vierta la mezcla en el molde sobre las frutas. Deje enfriar dos horas para que cuaje bien y reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Nota: Si utiliza gelatina neutra en polvo en lugar de *agar-agar,* no puede utilizar frutas cítricas (kivi, naranja, pomelo, etc.) ya que la gelatina no cuaja. Esta receta es apropiada para conservar la fruta fresca ya que de esta manera no se oxida.

Información nutricional

Receta apta para control de peso, para intolerantes a la lactosa, para intolerantes a las proteínas del huevo, pero no para diabéticos por su contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Mi sugerencia

Haga un timbal salado con verduras precocidas o con escalibada: sustituya los líquidos y el azúcar por un caldo claro (de verduras o de pollo).

Energía: 149,5 kcal/ración · 4,9% IR (hombre) · 6,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 32,7 g/ración | **Proteínas:** 5,6 g/ración | **Lípidos:** 0,4 g/ración | **Fibra:** 2,5 g/ración

Los germinados son semillas que brotan al entrar en contacto con el agua y el oxígeno si están a la temperatura adecuada. Constituyen una fuente excepcional de minerales, oligoelementos, enzimas, aminoácidos, vitaminas, etc. Cultivarlos en casa nos asegura la ingesta total de estos nutrientes cuando están activos.

Germinados en casa

Un jardín comestible en la cocina

Por Cristina VELA
DESARROLLO DE RECETAS VORWERK

Una semilla es en esencia "vida concentrada", un almacén diminuto de vida. Con sólo añadir agua pura somos capaces de expandirla de nuevo. El potencial nutricional de las semillas germinadas es espectacular. Son buena fuente de proteínas vegetales, tienen propiedades antioxidantes y combaten los radicales libres. La germinación facilita la digestión y el aprovechamiento de todos estos nutrientes de altísima calidad para nuestro organismo, que a su vez se revitalizará.

La mala gestión del suelo y el empleo de productos químicos para la conservación del producto fresco hasta que llega al consumidor hacen que los alimentos se deterioren y carezcan de algunos de los nutrientes esenciales. Por lo tanto, optar por la germinación en casa es pensar en la salud. Un ejemplo claro son las legumbres, que normalmente son un poco indigestas cuando se cocinan y se vuelven mucho más digeribles si están germinadas en el momento de consumirlas. Además de aportar energía, destacan por su alto contenido en fibra, necesaria para prevenir y tratar el estreñimiento.

Germinación en casa

Para crear en cualquier época del año una despensa de germinados variada hay que empezar por elegir semillas de legumbres, cereales o verduras, que sean de cultivo biológico y no hayan sido tratadas con productos químicos. En el mercado hay germinadores, pero podemos improvisar uno utili-

zando un recipiente que no sea de metal (un tarro de cristal de boca ancha o una bandeja de pollo con campana protectora) y una malla de plástico.

Los materiales tienen que estar bien limpios para evitar que las semillas se contaminen y se pudran, y hay que aclarar con agua todos los días el germinador y las semillas. Además, el agua de alimentación debe de estar filtrada (libre de cloro) o ser mineral en botella de cristal.

Los germinados más populares son los brotes de soja, aunque en tiendas especializadas se encuentran otros como remolacha, alfalfa, arroz integral, berro, pipas de girasol, rábano, mostaza, sésamo, col, trigo, centeno, etc. Hay brotes que además aportan a nuestras ensaladas, sopas, salteados, guarniciones, etc. un toque mágico de sabor, textura y aroma incomparables.

Instrucciones

- Para hidratar las semillas ponga una cucharada de semillas en un vaso o tarro de cristal, cubra con agua y deje reposar. El tiempo oscila entre 3 y 24 horas (depende del tamaño y calidad de las semillas y de la temperatura ambiente). Por ejemplo, las semillas de alfalfa necesitan de 3 a 4 horas y la soja 24 horas. Cambie el agua de remojo 1 ó 2 veces.
- Aclare y escurra bien las semillas y colóquelas en el germinador bien extendidas, ya que necesitan espacio para la expansión. Después, cubra la bandeja con la campana o la boca del tarro con una gasa (conviene que no tengan corrientes de aire para evitar el moho).
- Es importante mantener la temperatura ambiente aproximadamente a 20°-21° durante todo el proceso.
- Coloque el germinador en un lugar oscuro o cúbralo con un paño como si estuvieran bajo tierra. Las semillas deben mantenerse húmedas, pero no sumergidas. Si el ambiente es muy seco, pulverícelas con agua pura. Deje reposar 1 día.
- Lave bien todo a chorro y extienda de nuevo las semillas. Deje reposar en un lugar oscuro y repita este paso durante 2 ó 3 días.
- Cuando ya estén germinadas (con un brote de 1 ó 2 cm dependiendo del tamaño de la semilla), lave con agua y limpie a fondo los brotes para retirar las semillas que no han germinado y las cáscaras de los brotes. Una vez limpios y húmedos, cubra con la campana o cierre el bote con la gasa. Déjelos expuestos a la luz natural (sol indirecto) durante un par de días, para que desarrollen la clorofila.
- El momento de recolección es aleatorio y un poco personal, pues cambia el sabor de los germinados. Se conservan en el frigorífico de 3 a 7 días y el frío detiene el crecimiento.

Ensalada tailandesa *(gado gado)*

30 min

Ingredientes para 4 personas

1 pimiento amarillo cortado en juliana, 100 g de judías verdes (redondas finas o planas cortadas en juliana), 100 g de zanahorias cortadas en rodajas, 1 manojo de espárragos verdes pequeños, 1 trozo de col china cortada en juliana, 1 calabacín pequeño cortado en juliana, 4-6 champiñones laminados, 300 g de agua (para el vapor), 200 g de brotes de soja frescos, 1 cebolleta tierna en rodajas finas

Salsa de cacahuetes

150 g de cacahuetes crudos, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo o 1 trozo de jengibre, 100 g de cebolla o 2 chalotas, ½ chile rojo *thai* (cortada en rodajas y sin semillas), 1 cucharadita de azúcar moreno, 1 pellizco de sal, 2 cucharadas de salsa de soja, 100 g de agua o 50 g de leche de coco, 2 cucharadas de zumo de limón

Preparación

1. Distribuya las verduras que quiera hacer al vapor (pimiento amarillo, judías verdes, zanahoria, espárragos verdes, calabacín, champiñones, etc.) entre la bandeja y el recipiente Varoma (la col china puede utilizarla en crudo).
2. Vierta en el vaso el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**, para un punto "crunch". Si le gustan más cocidas, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.
3. Mientras, fría en una sartén los cacahuetes con el aceite moviéndolos constantemente hasta que estén dorados. Retírelos con la espumadera y ponga sobre un papel de cocina. Reserve 2 cucharadas de aceite.
4. Ponga en la ensaladera todas las verduras del Varoma, los brotes de soja, la cebolleta y 50 g de los cacahuetes fritos en la sartén. Prepare la salsa.
5. Con el vaso limpio y seco ponga el resto de los cacahuetes fritos y triture programando **5 segundos, velocidad 7**. Retire a un bol y reserve.
6. Ponga en el vaso 2 cucharadas del aceite de freír los cacahuetes, los ajos y la cebolla y programe **4 segundos, velocidad 4**.
7. Sofría programando **5 minutos, 100º, velocidad 1**.
8. Incorpore la pasta de cacahuete reservada, el chile, el azúcar, la sal, la salsa de soja y el agua. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** y, en los últimos segundos, añada por el bocal el zumo de limón. Retire a una salsera y deje templar.
9. Sirva la ensalada mezclada con la salsa.

Nota: Puede utilizar diferentes verduras crudas o cocidas, a su gusto.

Información nutricional

Receta no apta para control de peso. Apta para intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos, siempre que se consuma de forma esporádica y en *cantidades moderadas*.

Energía: 608,8 kcal/ración · 20,3% IR (hombre) · 26,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 26,3 g/ración | **Proteínas:** 22,8 g/ración | **Lípidos:** 46,5 g/ración | **Fibra:** 10 g/ración

Las Palmas de Gran Canaria

Las Palmas es la capital de la Gran Canaria, isla de fuertes contrastes, cuya variedad de microclimas y paisajes es su mayor atractivo, con extensas playas de arena dorada junto a impresionantes acantilados, o dunas desérticas en Maspalomas que resaltan frente a los valles húmedos y verdes del interior.

Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com

La ciudad de Las Palmas, fundada por los conquistadores españoles en el siglo XV, adquirió pronto gran importancia como puerto intermedio en el comercio con las colonias americanas, siendo objeto de continuados ataques por piratas ingleses y fuerzas holandesas. Su despegue económico más reciente se debe a su estatuto de puerto franco, otorgado a finales del XIX, siendo hoy día el turismo su principal actividad. Su benigno clima subtropical, donde el invierno no existe según los parámetros peninsulares, convierten a esta isla en un destino turístico de primer orden, como bien conocen los numerosos visitantes que recibe cada año.

Frente a los pequeños pueblos que se asientan en el interior, en los que parece haberse detenido el tiempo, destaca Las Palmas por su vocación cosmopolita, ya que junto con las poblaciones cercanas de Telde, Arucas, Gáldar y otras, forma la décima área metropolitana del país. La capital se extiende entre dos playas, y se adorna con numerosas plazas y parques, unido a los vestigios de su pasado histórico, destacando entre ellos la Catedral, situada en el antiguo barrio de Vegueta. A poca distancia encontramos la Casa Museo de Colón, que recuerda el paso por la ciudad del des-

cubridor en su viaje a América, y que posee, además de una pinacoteca, valiosos archivos y colecciones, en un bello edificio de grandes patios que refleja lo mejor de la arquitectura isleña.

Tampoco faltan muestras de la moderna arquitectura, como el edificio Woermann, uno de los más altos de la ciudad, el auditorio Alfredo Kraus o el Palacio de Congresos de Canarias, en los que se dan cita los principales eventos sociales y culturales, como el Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria o el Festival de Música de Canarias, así como múltiples conciertos de música clásica y de otros estilos.

Pero son sus playas su principal atractivo, sobre todo la playa de Las Canteras, sin menospreciar las otras cuatro que posee la capital, las de Alcaraveras, El Confital, San Cristóbal y La Laja. Varios kilómetros de arena dorada y aguas tranquilas la convierten en una de las mejores playas urbanas y punto de encuentro de sus habitantes, con un paseo marítimo en el que no podemos dejar de tomar unos aperitivos y disfrutar del sol y el mar.

El Carnaval de Las Palmas es uno de los más conocidos de Europa y atrae cada año a miles de turistas.

El Carnaval, fiestas populares

Las fiestas más conocidas y que atraen a miles de turistas son los Carnavales, que han sobrevivido pasadas prohibiciones, y que están considerados uno de los mejores de Europa. Es la fiesta popular de mayor arraigo, en la que participan miles de ciudadanos en forma de comparsas y murgas durante las dos semanas que duran los festejos, llenando calles y parques.

Otras fiesta importante en la capital es la celebración de su fundación, el 24 de junio, y que coincide con la Noche de San Juan, o los festejos de San Lorenzo, el 10 de agosto, y en los que la ciudad se ilumina con fuegos artificiales, sin olvidar las romerías tradicionales del Carmen, La Naval y de Nuestra Señora del Rosario.

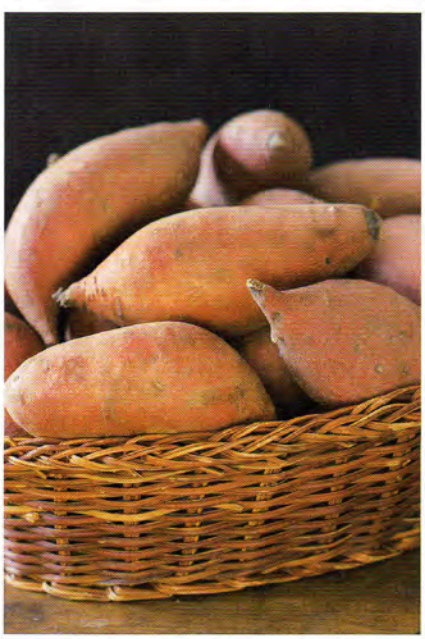
La gastronomía isleña, cocina sencilla y de sabores puros

Merece la pena que el visitante huya de la cocina internacional y se acerque a una cocina auténtica, sencilla y basada en productos de gran calidad, herencia de su peculiar pasado. En su cocina tradicional abundan pescados, papas, gofios, mojos y pucheros, con un recetario en el que destacan los potajes de jaramagos, pejines con gofio, el sancocho o los caldos de millo o de papas.

Sin duda el más característico de sus productos es el gofio, una herencia de los primitivos habitantes de la isla. Se trata de una mezcla de harinas de cereales tostados, normalmente de maíz, el llamado gofio de millo. Con esta harina se preparan hoy en día unas gachas muy nutritivas, que se toman normalmente en el desayuno, aunque también se emplean como complemento de otros platos como el puchero canario o la cazuela de pescado. En la nueva cocina se incluye como ingrediente para elaboración de originales postres e incluso helados.

> Las papas *arrugás* están presentes en casi todos los platos de carne o pescado, acompañadas por los típicos mojos: verde, *colorao,* picón...

La papa, procedente de América, es otro de los productos más típicos de su cocina, de consumo muy popular, y no hay plato ya sea de carne o pescado que no vaya acompañado de sus papas *arrugás*. Normalmente se cocinan en poca cantidad de agua y sal, hasta que se consume el agua



El atún es un pescado muy apreciado y forma parte de recetas tan tradicionales en la isla como el embarrado de atún fresco.

y quedan muy tiernas. Los mojos son el acompañamiento perfecto para las papas y otros platos tradicionales, y son originales salsas de sabores intensos a base de hierbas, ajo y especias, completadas con vinagre y aceite. Hay muchos mojos, pero los más usados son el *colorao,* donde predomina el pimentón, el mojo verde, de cilantro, o el mojo picón.

La batata también es muy apreciada, tanto en la elaboración de dulces como en potajes, cocidos y otros platos como el popular sancocho. Otras verduras de producción local son los berros, acelgas y jaramagos, de gran calidad y que se cocinan en potajes junto con las papas y la piña de millo. La bonanza de su clima ha propiciado la difusión de cultivos de todo tipo de frutas tropicales, como mangos, papaya, aguacates y guayabas, aunque su cultivo más famoso y exportado es el plátano de Canarias, que se cocina de muchas formas: plátano frito, plátano con gofio y plátano rebozado.

La pesca es especialmente abundante en las profundas aguas atlánticas de las Canarias. Los pescados más valorados son la vieja, de carne tierna y sabrosa, la sama, el cherne y el mero. La forma de preparlo respeta al máximo los sabores delicados del pescado, y se sirve normalmente cocido, *sancochado* se dice aquí, y acompañado de mojo o alguna vinagreta sencilla. El atún es también muy apreciado,

CONCURSO DE RECETAS
THERMOMIX VIAJERA

Participe a través de nuestra web **www.thermomix.es/concurso** del 23 de abril al 20 de mayo de 2010.

Para poder participar es imprescindible que su receta incluya una fotografía del plato.

No olvide indicar la palabra clave **CONCVIA19** en el campo "clave de concurso".

El ganador disfrutará del siguiente paquete-regalo:

2 noches en el Hotel NH Playa de Las Canteras***

El hotel cuenta con una inmejorable ubicación en Las Palmas de Gran Canaria capital, en una calle peatonal a 20 m de la Playa de Las Canteras y a unos 10 minutos de uno de los centros comerciales más importantes de la ciudad, pudiendo realizar también rutas para conocer los lugares más emblemáticos. A unos metros, encontrará la parada de las líneas regulares de autobuses así como la "Guagua Turística" que le permitirá visitar cómodamente los lugares de interés de la ciudad. A 5 km se encuentra el Palacio de Congresos Alfredo Kraus.

Cena para 2 personas en el restaurante La Butaca

La Butaca es un restaurante moderno, creativo que ofrece una carta original en la que se mezclan los productos canarios, los toques asiáticos y las genialidades del chef Fabio Santana. Con una decoración joven, en blanco y negro, el público disfruta de un ambiente cosmopolita. C/ Alameda de Colón, 1, Las Palmas de Gran Canaria.

Para disfrutar de este paquete-regalo, **Viajes Tourhispan, S. A.** se hará cargo de sus billetes en transporte publico colectivo (autocar, tren, avión).

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en http://www.vorwerk.com/es/thermomix/html/concurso_actuales.html.

El queso con D. O. Flor de Guía se elabora con cuajo vegetal procedente de la flor del cardo.

y forma parte de recetas tradicionales como el embarrado de atún fresco.

Las carnes más utilizadas son las de conejo, la de cabrito y la de cerdo. Uno de sus guisos más tradicionales y contundentes, el puchero canario, tiene como base la carne de vaca y de cerdo, cocinadas con judías verdes, garbanzos y otros verduras. Con la carne y los garbanzos sobrantes del puchero se elabora la llamada ropa vieja. Otro plato muy popular es el rancho canario, especie de estofado de carne de cerdo, garbanzos y fideos. La pata asada es un plato de fiesta muy tradicional, hecho con pierna de cerdo adobada con vino y especias y luego asada al horno. Tampoco faltan el cabrito y el conejo, este último formando parte del salmorejo, acompañado de las tradicionales papas. Además en las casas se elaboraban embutidos en la época de la matanza, tradición casi extinta que ha dado paso a pequeñas industrias familiares que conservan esta costumbre, destacando el chorizo de Teror, en sus diferentes variedades, blanco o rojo, y usado sobre todo para untar, y las morcillas dulces del país.

La repostería canaria también es muy rica y variada. Los huevos mole son de influencia portuguesa, un delicioso postre cremoso de yemas y almíbar de azúcar. Otro de sus más apreciados postres es el bienmesabe, a base de almendras, huevos y almíbar, y que más que un postre en sí, es un acompañamiento para otros postres como el flan o el helado. Muy afamados son igualmente los mazapanes, bizcochos y suspiros, o las tortitas de plátano o de carnaval. Existen algunos dulces navideños tradicionales, como son los pastelones de carne o las truchas de cabello de ángel y de batata.

Los quesos canarios han recuperado en los últimos años su prestigio. Suelen ser quesos frescos y cremosos, que a veces se ahuman o se curan. Se elaboran de forma artesanal e industrial, con leche de cabra, vaca, oveja o con mezcla de varios tipos, destacando especialmente los quesos de Flor de Guía, elaborados con cuajo vegetal procedente de la flor del cardo.

El acompañamiento ideal para estos excelentes quesos son los vinos canarios. Introducidos en la isla por los conquistadores españoles, pronto llegaron a tener gran fama, especialmente los malvasías, cuya uva procedía de Grecia, con la que se elaboraba el Canary Sack, muy apreciado en toda Europa en aquellos tiempos. Actualmente se producen en la isla una gama mucho más extensa de vinos, dentro de la Denominación de Origen Gran Canaria, incluyendo variedades como la negra común, negramoll, tintilla, moscatel negra, malvasía y listan, con doce marcas comerciales que elaboran vinos jóvenes, tintos y blancos.

Con la llegada de la caña de azúcar empezó la fabricación de rones y licores en la isla. Hoy día la producción del ron se ha industrializado y se han creado nuevos productos de elaboración propia, como licores de cacao, avellana o café, y cremas como la de banana o de ron-miel, de gran aceptación popular.

La llegada de la caña de azúcar impulsó la fabricación de rones, hoy industrializada, y de licores, como el de cacao, avellana o café.

¡Que aproveche!

1.600 recetas en un click.

www.recetario.es

VORWERK

nosotros para su familia

Thermomix

El nuevo **www.recetario.es** te sorprenderá. Encontrarás una multitud de propuestas para tus **PLATOS**, podrás realizar búsquedas por **INGREDIENTES**, compartir experiencias en el **FORO**, subir tus propias recetas de cocina o crear tu **LISTA** de recetas favoritas.

Cocinar nunca ha sido tan fácil.

Test rápido

¿Cuándo entró Thermomix en tu vida? En el 2002 me propusieron ganarme la máquina y aqui estoy.

¿Qué significó? Una carrera profesional.

La primera vez que viste funcionar una Thermomix pensaste... Que si no me la ganaba, me la compraría.

Tu receta estrella con Thermomix es... Las pechugas de pollo en salsa agridulce.

En tu opinión, nada supera a Thermomix haciendo... Masas y salsas.

Tu libro preferido de Thermomix es... El de repostería, es alucinante.

A tus clientes les encanta... Que les invite a una clase de cocina y les demos muchos trucos.

Tu Thermomix te sigue sorprendiendo cada vez que... Trocea.

Un consejo para todos los usuarios de Thermomix. Que la utilicen todos los días desde que se levantan haciendo el primer zumo.

Un truco que te entusiasme: Quitar el cubilete para que se dore el ajo y la cebolla.

Una receta Thermomix que te sorprende y nos animas a probar es... El sancocho canario

Cuando se dominan los secretos del Thermomix ¿es posible crear recetas propias? Desde luego, hazlo y alucinarás.

Un "fondo de despensa" que siempre haces con Thermomix es... La salsa de tomate.

En tu cocina nunca falta... Salsas y todo tipo de repostería

Algo que te parezca imposible hacer sin Thermomix. Las masas.

Una receta de siempre que te salga como nunca con Thermomix es... La bechamel.

TM 31 supera a sus antecesores por... Su manera de trocear y triturar.

Si todavía no conozco TM 31, ¿qué me dices? Que me dejes hacerte una demostración y después opines.

¿Por qué todas las cocinas tienen que tener Thermomix? Porque es el ayudante perfecto y encima no protesta.

Mari Carmen Carballo

Team Leader Senior de Las Palmas de Gran Canaria

C/ Jerónimo Falcón, 2
35003 Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 928 432 280

nos acerca a Las Palmas a través del SANCOCHO CANARIO y el MOJO ROJO

El equipo de Thermomix de Las Palmas te anima a consultar las recetas canarias en **www.recetario.es/canarias**. Encontrarás recetas como el almogrote canario o el cherne a la miel y pimienta.

Sancocho canario

Receta facilitada por Mª del Carmen Carballo

30 min

Ingredientes para 4 personas

1.000 g de pescado en salazón (cherne o corvina) en trozos, 1.000 g de agua, 500 g de patatas peladas y cortadas en trozos, 200 g de batata amarilla (boniato) pelada y en trozos, 200 g de batata roja pelada y en trozos

Preparación

1. Desale el pescado sumergiéndolo en agua durante 24 horas, cambiando el agua 3 ó 4 veces y manteniéndolo en el frigorífico durante todo el proceso.
2. Vierta el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las patatas. Coloque la batata en el recipiente Varoma y el pescado en la bandeja Varoma. Cierre el vaso y sitúe el recipiente y la bandeja Varoma en su posición. Programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Sirva en una fuente el pescado junto con las patatas y las batatas. Acompañe de una pella de gofio y de mojo picón.

Mojo rojo con pimientas de La Palma

Receta facilitada por Adela Bringas

10 min

Ingredientes para 500 g

300 g de agua, 30 g de pimientas de La Palma o pimiento rojo seco, 30 g de patata cocida (pelada), 150 g de aceite de girasol, 1 cucharada de vinagre de jerez, 1 pellizco de sal gorda

Preparación

1. Para TM 31: ponga en el vaso el agua y las pimientas de La Palma y programe **7 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad 1.**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** ponga en el vaso el agua y las pimientas de La Palma y programe **7 minutos, 100°, velocidad 1.**
2. Coloque el cestillo sobre un bol (para recoger el líquido de cocción) y escurra bien las pimientas. Raspe el interior de las pimientas con una puntilla para extraer la pulpa.
3. Vierta en el vaso el líquido de cocción, la pulpa de las pimientas, la patata, el aceite, el vinagre y la sal. Programe **40 segundos, velocidad 4.**

Sugerencia: puede utilizar este mojo para el sancocho, las *papas arrugás* y otros guisos, tanto de carne como de pescado.

FABIO SANTANA

Mi carta engancha

Joven, apasionado, discípulo del prestigioso cocinero francés Alain Ducasse en la Escuela Hofmann de Barcelona y, por supuesto, amante de la cocina. Así es Fabio Santana, chef de La Butaca, restaurante de referencia de cocina creativa en Las Palmas. Confiesa que le pierde la cocina divertida y la cocina asiática.

Eres muy joven y ya tienes un amplio reconocimiento por parte del público, ¿cómo se consigue?
Por mi trabajo y mi estilo de comida engancho muy bien con la gente. Llevo seis años con La Butaca y con el tiempo te vas haciendo un nombre.

La Butaca es un restaurante de referencia en cocina creativa, ¿cómo defines lo que haces allí?
Es cocina creativa. Yo salgo mucho a comer a la península, me fijo y luego mezclo. Tengo proveedores de aquí, pero también del extranjero.

Dicen de ti que practicas la cocina divertida, ¿qué significa?
Significa que me gusta mezclar con golosinas, helados diferentes, peta-zetas,

> Me gusta mezclar con golosinas, helados diferentes, peta-zetas, algodón de azúcar... Soy joven y goloso, y se nota.

algodón de azúcar... Soy joven y goloso y se nota, pero siempre respeto el producto. Mi carta engancha. Hay 22 platos, la gente viene un día, prueba 4 ó 5 y otro día vuelve para seguir probando.

La decoración acompaña a este concepto.
Todo es blanco, negro, de acero; los platos son de cristal negro. Es muy moderno; intento ir más allá.

¿Cuál es tu público?
La gente que viene tiene desde 20 a 70 años, tienen en común que son de clase media-alta. Saben que éste es un sitio *fashion* que ofrece comida diferente. Yo aquí salgo mucho en los medios de comunicación.

No es el único restaurante en el que participas.
Sí, también tengo el Patio de Cuyás desde octubre. Es más tradicional, más grande. En La Butaca tenemos capacidad para 25 personas y allí para 50 ó 60. El Patio de Cuyás no es tan creativo, por las noches ofrecemos un picoteo más sencillo y al mediodía menús con algunos toques modernos. Yo estoy en la cocina de La Butaca, y en el Patio hay dos cocineros estupendos a los que he asesorado.

¿Qué plato es la estrella de tu carta?
Cuando ves la carta es difícil decantarse por un plato. Cada 6 u ocho meses cambiamos la carta, pero hay algunos que no he quitado nunca. Los imprescindibles son: espárragos trigueros en tempura, *carpaccio* de pulpo, langostinos mikado al estilo Thai, raviolis de changurro con ricotta salsa de coco al curry, foie fresco a la plancha con piña caramelizada, ensalada de cogollos con queso de cabra y el polvito de manzana.

Asia te ha conquistado.
Sí, me gustan las mezclas agridulces, la comida china, japonesa, tailandesa... No te puedes quedar sólo con eso porque a la gente también le gusta un buen solomillo, pero la guarnición sí puede tener inspiración oriental.

¿Qué haces cuando no trabajas?
Siempre salgo de viaje porque estoy en constante evolución. Acabo de llegar de Londres, pero están más parados en cuanto a gastronomía, aunque siempre ves cómo se montan las mesas, cómo es la atención... Siempre estoy cogiendo ideas, si no me aburro. Además de esto, el domingo cuando cierro me gusta ir a la playa, salir con los amigos y cocinar, pero a otro ritmo, escuchando música y tomando un vino.

Además, estás preparando un libro sobre quesos de Canarias.
Sí, ya terminé las fotos y estamos en proceso de maquetación. Todavía no tenemos el nombre definitivo, pero se trata de la fusión de recetas de cocina internacional con quesos canarios. Son 55 recetas saladas y 15 postres. Es una forma de potenciarlos.

Test rápido

Indispensable en tu cocina... Sal Maldon y pimienta negra recién molida.

El menú ideal: buen marisco, buena carne y buenos quesos.

Técnica favorita: reducción.

Dulce o salado: agridulce.

Carne o pescado: carne.

Cocina casera o de alta restauración: alta restauración.

Estás harto de oir... a los políticos.

Tu icono en la cocina es... Alain Ducasse.

Tu sueño en esta profesión es... que mis restaurantes estén llenos todos los días de la semana.

Thermoficha

¿Cuándo conociste Thermomix? Lo conocí cuando estudiaba restauración. Lo que más me sorprendió fue su potencia.

¿Cuántos tienes? Tengo dos.

¿Con qué modelo trabajas? TM 31.

¿Para que lo utilizas más? Para triturar salsas y hacer polvos de gambas, wasabis, jengibre, yogur, etc.

¿Tienes algún truco? Secar bien el vaso.

Albóndigas de solomillo de cerdo ibérico con salsa de uvas al oporto y arroz *thai* con verduritas

1 h, 10 min · Reposo: 1 h

Ingredientes para 6 personas

600 g de solomillo de cerdo ibérico en trozos semicongelados, 2 dientes de ajo, 200 g de cebolla en cuartos, 1 ramita de perejil, 90 g de aceite de oliva virgen extra, 20 g de manteca de cerdo, 4 huevos (reserve 2 para la tortilla a la francesa), sal y pimienta, pan rallado (para rebozar), aceite para freír las albóndigas, 20 g de foie-gras fresco, ½ manzana *Granny Smith* pelada y troceada, 15 uvas negras, 500 g de oporto, sal y pimienta, 1 cucharada de vinagre de jerez, 200 g de arroz salvaje thai, 1.000 g de agua hirviendo, ½ cucharadita de sal, 1 cucharada de aceite, 1 calabacín (cortado en juliana), 2 cucharadas de salsa de soja

Preparación

Albóndigas

1. Ponga en el vaso la mitad de la carne y píquela programando (TM 31) **10 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **10 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire a un bol grande y reserve. Repita la operación con la carne restante.
2. Sin lavar el vaso ponga los ajos, 150 g de cebolla, el perejil y 50 g de aceite y trocee programando (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **5 segundos, velocidad 3 ½.**
3. Sofría programe **5 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Añada la manteca, 2 huevos y salpimente. Programe **20 segundos, velocidad 3.** Retire al bol reservado con la carne y mezcle con la espátula. Deje reposar en el frigorífico durante 1 hora aproximadamente. Mientras prepare la salsa y el arroz.
5. Forme las albóndigas, rebócelas con pan rallado y fríalas en abundante aceite caliente justo antes de emplatar.

Salsa

6. Con el vaso limpio ponga el *foie,* la manzana y las uvas y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
7. Añada el oporto y salpimente. Deje reducir sin poner el cubilete durante **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
8. Añada el vinagre y triture programando **15 segundos, velocidad 8.** Retire a la salsera.

Arroz *thai*

9. Pese el arroz en el cestillo y lávelo bajo el chorro de agua y reserve.
10. Vierta en el vaso el agua, la sal y la cucharada de aceite, introduzca el cestillo con el arroz en su interior y programe **30 minutos, 100°, velocidad 1** e introduzca la espátula por el bocal para mover el arroz dos o tres veces durante la cocción. Compruebe que esté bien cocido y retire a un bol.
11. Ponga en el vaso los 40 g de aceite restantes, la cebolla restante cortada en juliana y el calabacín. Programe **4 minutos, 100°, velocidad 1.**
12. Añada la salsa de soja y vierta todo sobre el arroz. Mezcle delicadamente. Haga una tortilla a la francesa fina en una sartén y trocee **3 segundos, velocidad 4.** Esparza por la superficie del arroz.

Emplatado

Sirva 3 ó 4 albóndigas con la salsa, con la ayuda de un aro dele forma al arroz y colóquelo al lado.

Para esta receta Fabio Santana nos recomienda...

La Higuera Mayor

La elaboración del vino tinto La Higuera Mayor comienza con la esmerada selección de las uvas procedentes en su totalidad de viñedos propios situados en ladera de tierra apiconada (ceniza volcanica) procedente del volcán de Bandama, que se encuentra al norte de los viñedos, y el trabajo por la búsqueda de la excelencia. Todo ello da como resultado este vino único.

Energía: 743,5 kcal/ración · 24,8% IR (hombre) · 32,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 39,8 g/ración | **Proteínas:** 28,4 g/ración | **Lípidos:** 43,8 g/ración | **Fibra:** 1,6 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso. Apta para diabéticos si se ajusta a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta indicadas por comida y día.

DÍA DE LA MADRE

Sorpréndela con plastilina comestible

Por Carmeta MORÁN
MAESTRA Y ESCRITORA
carmetamoran@thermomixmagazine.com

El domingo es el Día de la Madre y entre todos hemos decidido que le vamos a hacer un regalo muy especial, un regalo exclusivo que no tendrá ninguna otra mamá.

Si papá no suele cocinar, puede ser muy divertido compartir la torpeza e ignorancia respecto a la elaboración de los dulces.

Un regalo hecho con mucho amor y especialmente para ella, algo que le sorprenderá y que podrá deleitar sintiéndose muy querida y atendida porque... *Thermomix Magazine* ha tenido la mejor de las ideas y vamos a llevarla a la práctica: mazapán de colores que trabajaremos como plastilina para darle forma.

Eso nos permitirá disfrutar muchísimo durante la elaboración, estimularemos la imaginación y daremos rienda suelta a la creatividad, haciendo formas imposibles y nunca vistas.

Es una idea genial y estupenda porque además la presentación tan original y colorista hará las delicias de mamá, seguro; le causará asombro y fascinación. Total: el regalo perfecto.

Los implicados serán papá y/o los hermanos mayores u otros miembros de la familia y tramaremos en conjunto cuándo lo vamos a hacer y ése será nuestro secreto. A los niños les encanta todo lo que tenga misterio y, por lo tanto, esperarán ansiosos el momento de ponerse a ello.

Compartir este tipo de tareas con nuestros hijos no tiene más que ventajas:

- Se acostumbran a ser detallistas y a comprender la necesidad de pensar en el otro y en las cosas que le hacen ilusión, al tiempo que aprenden la importancia de agasajar a los seres queridos.
- Es una magnífica ocasión para participar del tiempo de ocio con nuestros hijos y darle protagonismo a los trabajos realizados en grupo, con y para la familia.
- Los momentos de ocio y diversión son los mejores para compartir con los pequeños porque están exentos de responsabilidades y prisas de la jornada habitual; es tiempo de acompañamiento y entretenimiento, por lo que evitaremos las discusiones y nos armaremos de paciencia.
- Puede ser una increíble experiencia si papá no ha usado nunca el Thermomix. ¡Cuanta expectación y ansiedad por ver cómo se arregla y cómo sale! Puede ser divertidísimo y muy vinculante compartir la torpeza e ignorancia respecto a la máquina y la elaboración de los dulces.
- Si el adulto que les acompaña ya sabe manejar el Thermomix, aprovechará para transmitir la experiencia y dirigir con seguridad el proyecto.
- En las actividades es cuando mejor conocemos y descubrimos a nuestros hijos porque se muestran con total espontaneidad, por lo que aprovecharemos para animar a los más inseguros, frenar a los avasalladores, involucrar a los tímidos, etc.

Finalmente, para dar ejemplo, y recordando que es un día de homenaje a todas las madres, papá reservará una parte de los mazapanes para las abuelas y, si se puede, le acompañarán a entregarlos. Seguro que será el mejor regalo recibido en mucho tiempo.

¡FELIZ DÍA MAMÁ!

Esta tarea les hará disfrutar muchísimo, estimulará su imaginación y dará rienda suelta a su creatividad.

Frutas de mazapán (plastilina comestible)

5 min

Ingredientes para 400 g

200 g de azúcar glas, 200 g de harina de almendras, 1 clara de huevo, colorante alimenticio

Preparación

1. Vierta en el vaso el azúcar glas y la harina de almendras y programe **15 segundos, velocidad 6.**
2. Incorpore la clara de huevo y mezcle **20 segundos, velocidad 6.**

Nota: Si hace el azúcar glas en el Thermomix, hágalo con antelación para que esté frío, programando (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9.**

Si no tuviese harina de almendras, puede hacerla pulverizando almendras crudas durante (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10 / (TM 21) 1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9,** teniendo en cuenta la misma recomendación que para el azúcar.

Modelado: Para modelar frutas y hortalizas, separe el mazapán en 4 ó 5 partes y añada, a cada una de ellas, unas gotas de colorante alimenticio rojo, amarillo, verde, etc. Amase cada parte dentro de una bolsa de plástico hasta que se integre el color. Tome porciones de cada uno de los colores y forme las diferentes frutas. Con útiles de moldear, marque la superficie. Puede terminar de decorar las frutas pintándolas con pincel y hacer los rabillos, por ejemplo de las manzanas o las peras, con clavos de olor.

Conservación: Se conserva en el frigorífico durante una semana dentro de un recipiente hermético.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para diabetes.
Apta para intolerantes a la lactosa.

Energía: 441,2 kcal/ración · 14,7% IR (hombre) · 19,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 66,5 g/ración | **Proteínas:** 21,3 g/ración | **Lípidos:** 11,8 g/ración | **Fibra:** 6,5 g/ración

Bufé de Primera Comunión

El día de la Primera Comunión se vive con mucha ilusión, los niños están nerviosos y los padres orgullosos y, por qué no decirlo, un poco cansados. Los preparativos para que esta jornada sea perfecta son agotadores. Hay que elegir la ropa, las fotografías, los recordatorios, los regalos y el menú.

El banquete de comunión es el punto de reunión de amigos y familiares y prepararlo en casa es una buena opción para hacerlo más original y económico. Si dispones del espacio, el jardín es una solución perfecta. En el mes de mayo apetece empezar a disfrutar de los primeros rayos de sol, y así los niños podrán jugar mientras los invitados se toman un tentempié.

La solución es un bufé. De este modo, podrás tener la comida preparada con antelación, los invitados se servirán ellos mismos y además tendrán más libertad de moverse y charlar.

Pionono* inglés

Receta facilitada por Milagros Aparicio

30 min · Reposo: 2 h

Ingredientes para 12 personas

Plancha de bizcocho

4 huevos, 120 g de azúcar, 120 g de harina de repostería, 1 pellizco de sal

Relleno

1 lechuga pequeña lavada y cortada en juliana, 2 huevos duros picados, 1 tomate pelado y cortado en *brunoise**, 400 g de salsa mayonesa, sal y pimienta, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de vinagre, 200 g de jamón de York en lonchas finas, 200 g de queso de sándwich en lonchas finas

Para decorar

Pimiento morrón, aceitunas, pepinillos en vinagre, rodajas de huevo duro, langostinos, lechuga...

Preparación

Bizcocho

1. **Precaliente el horno a 180º.**
2. Coloque **la mariposa en las cuchillas** y vierta en el vaso los huevos y el azúcar. Programe (TM 31) **6 minutos, 37º, velocidad 4** / (TM 21) **6 minutos, 40º, velocidad 3.**
3. Sin programar temperatura, vuelva a programar (TM 31) **6 minutos, velocidad 4** / (TM 21) **6 minutos, velocidad 3.**
4. Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas y la sal y programe **4 segundos, velocidad 3.**
5. Retire **la mariposa de las cuchillas** y, con la espátula, termine de envolver la mezcla con cuidado.
6. Vierta la preparación en una bandeja de horno (de 30 x 40 cm) forrada con papel de hornear. Extienda bien la mezcle y hornee durante 8 ó 10 minutos aproximadamente.
7. Desmolde en caliente sobre un paño húmedo, retire el papel, enróllelo sobre el lado de 40 cm y déjelo enfriar.

Montaje

8. Mezcle en un bol la lechuga, los huevos, el tomate, 2 cucharadas de la mayonesa, la sal, la pimienta, el aceite y el vinagre.
9. Desenrolle con cuidado la plancha de bizcocho y extienda un poco de mayonesa. Deje un margen de 2 cm sin relleno en el lado del bizcocho donde terminará el rollo. Ponga una capa de jamón de York y extienda un poco de mayonesa. Cubra con una capa de queso y extienda el relleno bien repartido. Vuelva a enrollar el pionono con la ayuda del paño y déle la forma. Deje reposar en el frigorífico un mínimo de 2 horas.
10. Desenvuelva el pionono y colóquelo en la fuente de presentación. Decórelo con mayonesa y algún ingrediente colorido de su elección: tomate, pimiento morrón, aceitunas, pepinillos en vinagre, rodajas de huevo duro, langostinos, lechuga, etc.

* En el glosario de la página 78 se explica qué es un pionono y qué es cortar en *brunoise*.

Energía: 495,9 kcal/ración · 16,5% IR (hombre) · 21,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 24,1 g/ración | **Proteínas:** 39,5 g/ración | **Lípidos:** 12,4 g/ración | **Fibra:** 1,3 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo o diabéticos por su contenido en azúcares simples de absorción rápida.

Se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Empanada de dátiles

10 min · Horneado: 30 min

Ingredientes para 4 personas

Masa

400 g de harina, 180 g de mantequilla a temperatura ambiente, 70 g de agua, 1 huevo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de levadura química

Relleno

350 g de beicon en lonchas (sin cortezas ni ternillas), 350 g de jamón de York en lonchas, 350 g de dátiles sin hueso y abiertos, 350 g de queso en lonchas, 1 huevo batido (para pintar la empanada)

Preparación

1. Precaliente el horno a 180°.
2. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa, en el mismo orden en que aparecen, y programe 15 segundos, velocidad 6.
3. Vuelque la masa sobre una superficie enharinada y divídala en dos. Envuelva una mitad en *film* transparente para que no se reseque y resérvela. Estire con el rodillo la otra mitad, dejándola muy fina. Cubra con ella las paredes y el fondo de un molde rectangular (de 37 x 27 cm aproximadamente).
4. Ponga una capa de beicon, otra de jamón de York, otra de dátiles y otra de queso. Continúe formando capas en el mismo orden hasta acabar con los ingredientes. Cubra con la masa restante bien estirada y presione los bordes con los dedos para sellarlos. Pinche y barnice la superficie con huevo batido e introdúzcala en el horno durante 30 minutos aproximadamente.

Información nutricional

No apta para control de peso ni para intolerantes a la lactosa. Apta para diabéticos si se consume de forma esporádica y en cantidades muy pequeñas.

Energía: 1.865,5 kcal/ración · 62,1% IR (hombre) · 81,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 21,4 g/ración | **Proteínas:** 30,2 g/ración | **Lípidos:** 60,9 g/ración | **Fibra:** 1,7 g/ración

Rosbif

2 h, 10 min · Reposo: 12 h

Ingredientes para 8 personas

1.500 g de lomo alto de buey, 2-3 cucharadas de concentrado de carne de buey, 2.000 g de agua (para el vapor)

Preparación

1. Pida a su carnicero que le ate la carne o átela usted con hilo de bramante para que no pierda la forma. Cerciórese de que quepa bien dentro del recipiente Varoma. Introduzca la carne con el concentrado en una bolsa especial para asar. Cierre la bolsa haciendo un nudo y colóquela dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Cuando termine el tiempo programado, déle la vuelta a al carne y vuelva a programar **60 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
4. Retire la bolsa del recipiente Varoma, deje enfriar y reserve en el frigorífico.
5. Al día siguiente, abra con cuidado la bolsa, retire la pieza de carne y vierta todo el líquido (con la grasa) en el vaso. Reduzca la salsa programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1** (sin el cubilete, para facilitar la evaporación).
6. Quite el hilo de bramante y corte la carne en lonchas finas. Sirva acompañada de su salsa caliente o de otra salsa a su elección.

Energía: 198,1 kcal/ración · 6,6% IR (hombre) · 8,6% IR (mujer) | **H. Carbono:** 0 g/ración | **Proteínas:** 34,5 g/ración | **Lípidos:** 6,6 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos.

Tarta Libro de Comunión

30 min · Reposo: 7 días

Ingredientes para 20 personas

1 bizcocho rectangular hecho la víspera

***Fondant* (pasta de azúcar). Repita dos veces esta receta**

250 g de azúcar glas, 15 g de glucosa, 20 g de clara de huevo, colorante alimenticio (opcional), maicena (para trabajar la pasta)

Crema de mantequilla con leche. Repita dos veces esta receta

350 g de mantequilla a temperatura ambiente, 120 g de leche, 120 g de azúcar glas

Glaseado blanco

200 g de azúcar glas, 1 clara de huevo, 4 ó 5 gotas de zumo de limón, caramelo líquido (para teñir el glaseado)

Preparación

***Fondant* (Prepare y modele el *fondant* una semana antes para que estén bien secas las piezas del libro).**

Nota: Deberá repetir la receta dos veces. No doble las cantidades ya que no queda igual.

1. Ponga en el vaso limpio y seco el azúcar glas, la glucosa y la clara de huevo y programe **10 segundos, velocidad 6**, hasta que alcance la consistencia del pan rallado. Si desea teñir toda la masa de un mismo color, añada el colorante. Si prefiere hacer varios colores, tiña cada porción que necesite del color elegido.
2. Retire del vaso y compacte con las manos hasta que se unifique sin pegarse a los dedos (si resultase blanda añada azúcar glas y si le resultase seca añada clara de huevo).
3. Recorte en papel de hornear las plantillas de la cubierta del libro y del lomo (tome como referencia el molde rectangular donde vaya a preparar el bizcocho, añadiendo en el papel 1 cm por cada lado para que sobresalga).
4. Sobre una superficie espolvoreada con maicena, extienda con la ayuda del rodillo el fondant, hasta obtener un rectángulo de un grosor de 4-5 mm. Coloque encima las plantillas y corte la cubierta y el lomo. Coloque las piezas sobre las plantillas y deje que se sequen en un lugar aireado (puede preparar y modelar el *fondant* una semana antes para que estén bien secas las piezas del libro).

Crema de mantequilla con leche

Nota: Deberá hacer dos veces la crema de mantequilla. No doble las cantidades ya que no queda igual.

5. Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Ponga todos los ingredientes de la crema de mantequilla en el vaso y programe **3 minutos, velocidad 3.** Retire a un bol y reserve.

Glaseado blanco

6. Vierta en el vaso todos los ingredientes del glaseado blanco y programe **20 segundos, velocidad 6.** Reserve la mitad en una manga pastelera desechable. Tiña la otra mitad con un poco de caramelo líquido y reserve en otra manga pastelera desechable.

Montaje

7. Corte el bizcocho por la mitad y rellénelo con una parte de la crema de mantequilla. Coloque encima la otra mitad del bizcocho.
8. Cubra toda la superficie y los laterales del bizcocho con crema de mantequilla alisando bien con la espátula (en este momento puede rallar los laterales con un tenedor para imitar las hojas de un libro). Puede reservar un poco de crema en una manga pastelera para hacer el marca páginas.
9. Coloque el lomo y la tapa del libro (ya secos) en su posición. Presione un poco para que quede bien pegado al bizcocho.
10. Utilice para las mangas pasteleras del glaseado una boquilla muy fina o haga un orificio de salida muy pequeño. Tape la unión del lomo y la cubierta con un cordoncillo de glaseado blanco. Decore a su gusto la superficie y el borde de la cubierta del libro.

Energía: 390 kcal/ración · 13% IR (hombre) · 16,95% IR (mujer) | **H. Carbono:** 197 g/ración | **Proteínas:** 0,9 g/ración | **Lípidos:** 22,7 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso, problemas con el colesterol, los triglicéridos, la hipertensión o la diabetes. Tampoco para intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas o a las proteínas del huevo.

El calcio
¿bueno para todos?

Por Ramón DE CANGAS
NUTRICIONISTA
ramondecangas@thermomixmagazine.com

¿QUÉ ES EL CALCIO?

El calcio es un micronutriente, es el mineral con mayor presencia en el organismo, hasta tal punto que la cantidad de calcio corporal total es de unos 1.200 gramos. Aproximadamente un 99% de él se concentra en los huesos y dientes y el 1% restante se distribuye en la sangre, líquido intersticial, células...

Los principales alimentos ricos en calcio son los lácteos y derivados (leche, cuajada, requesón, yogur, queso), de hecho más del 50% del calcio que ingerimos en España procede de este grupo de alimentos. También se encuentra en alimentos vegetales como col, brócoli, coles de Bruselas..., en pescados, moluscos y mariscos como las sardinas, los mejillones, las almejas..., en frutos secos como las nueces, etc.

FUNCIONES DEL CALCIO

Es muy importante su participación en la estructura de huesos y dientes (en este sentido, una ingesta adecuada previene la osteoporosis). Interviene en la transmisión del impulso nervioso, en la contracción muscular (niveles bajos de calcio pueden originar calambres), en procesos relacionados con la permeabilidad de la membrana celular y de la coagulación de la sangre. Es coenzima de muchas reacciones bioquímicas y se le atribuye un cierto papel en la prevención del cáncer (colon y recto sobre todo), y en la reducción de la tensión arterial. Además, en ocasiones se ha relacionado su déficit con un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad.

ABSORCIÓN Y EXCRECIÓN DE CALCIO

El calcio se absorbe principalmente en el duodeno. En la absorción tiene una función muy importante la vitamina D. Un exceso de fósforo, magnesio o cinc, una ingesta

elevada de cafeína, teofilina o alcohol, la ingesta de mucho hierro junto a la de calcio, la falta de vitamina D, la presencia de fitatos (cereales integrales) o ácido oxálico (espinacas, acelgas...) pueden dificultar y comprometer la absorción de calcio. Una ingesta elevada de proteínas, sodio y café o té pue-

El calcio tiene una importante participación en la formación de los dientes.

den aumentar su excreción, así como el sedentarismo o el exceso de ejercicio.

TOXICIDAD

Un exceso de calcio en el organismo puede producirse como consecuencia de ciertas enfermedades (tumores, enfermedades renales...) o cuando se toman suplementos de calcio y vitamina D en dosis excesivas. Como consecuencia de la dieta se puede decir que es prácticamente imposible.

Está claro que una adecuada ingesta de calcio es muy importante a lo largo de todo el ciclo vital, especialmente en algunas fases de desarrollo y crecimiento (niños) o con necesidades incrementadas (lactancia). Esto nos puede llegar a hacer creer que cuanto más calcio mejor y, por tanto, nos puede llevar a utilizar de forma masiva suplementos de calcio. Sin embargo, debemos ser cautos ya que la realidad es que un exceso de calcio en nuestro organismo no es bueno porque puede producir cálculos renales, calcificaciones, alteraciones del ritmo cardiaco, alteraciones osmóticas..., incluso afecciones más graves.

De ahí que lo ideal sea garantizar la ingesta dietética de calcio a partir de la ingesta adecuada de lácteos. Los suplementos se deben tomar siempre con mucha precaución y en el caso de utilizarlos, deben ser siempre recomendados por un profesional sanitario, ante necesidades especiales que requieran su utilización (determinadas patologías o estados fisiopatológicos). Cuando se ingiere el calcio en forma de suplemento, se suelen utilizar de forma frecuente el carbonato de calcio y el citrato de calcio.

RECOMENDACIONES DIARIAS DE INGESTA DE CALCIO	
Edad	Hombres y mujeres mg/día
0 a 6 meses	210
7 a 12 meses	270
1 a 3 años	500
4 a 8 años	800
9 a 13 años	1.300
14 a 18 años	1.300
19 a 50 años	1.000
51 años o más	1.200
Embarazo y lactancia (menos de 18 años)	1.300
Embarazo y lactancia (más de 18 años)	1.000

Los huesos están formados por calcio en gran medida y una ingesta adecuada de lácteos ayuda a prevenir la osteoporosis.

Glosario

BRUNOISE: corte de verduras y frutas en cuadritos de 0,5 cm de grosor.

• • •

ESCALOPE: aunque la definición es "loncha delgada de carne empanada y frita", también es aplicable a otros ingredientes (lomos grandes de pescado, verduras) y no exclusivamente empanado y frito. Hablamos de escalopes cuando nos referimos a lonchas finas.

• • •

PIONONO: bizcocho fino, con un relleno generalmente dulce, enrollado, recubierto de crema.

• • •

PUDIN O BUDÍN: comida originaria de la cocina inglesa, compuesta por diferentes ingredientes dependiendo de la receta (miga de pan, bizcocho, leche, huevo) que con la cocción quedan como un pastel. Se puede servir caliente o frío y generalmente es dulce (con azúcar y frutas secas) pero también existen variantes saldas similares a salchichas o embutidos.

Bazar

1. **Clínicas Vital Dent** presenta las técnicas más innovadoras en estética dental, desde blanqueamiento dental al moldeado de los dientes para corregir cualquier imperfección de tu boca. 2. **Barritas saciantes 4.3.2.1 en línea!** Ricas en proteínas y vitaminas, producen sensación de saciedad y sólo aportan 95 kcal. 3. **Complementos de mesa de Textura.** Además de productos textiles, Textura ofrece una variada gama de accesorios que visten tu mesa con elegancia y estilo. 4. **Chupete Physio de Chicco.** Distribuye correctamente la presión en el paladar y ayuda al posicionamiento correcto de la lengua. 5. **Tortuga de mar planetario de Essential Minds.** Tierno y suave peluche que incorpora un proyector con imágenes de un cielo estrellado. 6. **Cubertería Toscana de Tescoma.** 24 piezas forjadas en una pieza única de acero inoxidable 18/10 de alta calidad. Acabado perfecto y diseño de alto nivel. Garantía de 10 años. 7. **Noteconsu+.** Tienda *on line* de tecnología y electrónica de las principales marcas (www.noteconsumas.es).

La revista Thermomix Magazine sorteará entre todos sus suscriptores una cubertería Toscana de Tescoma, valorada en 155,44 €.
El resultado del sorteo se comunicará por vía telefónica. Más información sobre todos los productos Tescoma en www.tescoma.com

Clases imprescindibles de cocina con Thermomix

23-4-2010 al 20-5-2010

Estas clases son **totalmente gratuitas** para todos nuestros clientes de Thermomix.

Las plazas son limitadas por lo que es imprescindible **llamar para reservar plaza y asistir con invitación.**

LUGAR	TELÉFONO	FECHA
A Coruña	981169343	28/04/10
Albacete	967223086	28/04/10
Algeciras	956587023	28/04/10
Alicante	965984232	27/04/10 - 28/04/10
Almeria	950238380	28/04/10
Badajoz	924207646	28/04/10
Badajoz (Zafra)	924563533	28/04/10
Barcelona I (08025)	934766750	28/04/10 - 13/05/10
Barcelona II (08028)	934118030	28/04/10
Barcelona III (08013)	932457087	28/04/10 - 11/05/10 - 12/05/10
Bilbao	944795690	28/04/10 - 29/04/10
Burgos	947257842	28/04/10
Caceres	927629540	28/04/10 - 29/04/10
Cádiz	956293518	28/04/10 - 06/05/10 - 13/05/10
Cádiz (Jerez)	956326135	28/04/10 - 13/05/10 - 20/05/10
Ceuta	856200016	28/04/10
Ciudad Real	926210479	28/04/10
Córdoba	957498390	28/04/10 - 13/05/10
Getxo	944806531	28/04/10
Gijón	985175847	28/04/10
Girona	872080522	28/04/10
Granada	958535402	28/04/10 - 29/04/10
Granada (Motril)	958535402	28/04/10
Huelva	959540739	28/04/10
Jaen	953225289	28/04/10
Lanzarote	928807470	28/04/10
Las Palmas	928432280	28/04/10 - 29/04/10
León	987214314	28/04/10 - 13/05/10
Madrid (Fuenlabrada)	916002233	28/04/10 - 07/05/10
Madrid (Majadahonda)	916398720	28/04/10 - 14/05/10
Madrid I (28003)	915358490	28/04/10
Madrid II (28016)	914580141	28/04/10 - 06/05/10
Madrid IV (28009)	914009800	28/04/10 - 05/05/10 - 12/05/10
Madrid V (28036)	917454770	28/04/10
Madrid VIII (28027)	917432315	28/04/10
Málaga I (29002)	952363620	28/04/10 - 29/04/10
Malaga II (29006)	952365300	28/04/10 - 29/04/10
Murcia	968272546	28/04/10 - 29/04/10 - 11/05/10
Murcia (Cartagena)	968539006	28/04/10
Murcia (Lorca)	968471807	28/04/10
Oviedo	985118727	28/04/10 - 13/05/10
Palma de Mallorca	971498910	28/04/10 - 29/04/10
Pamplona	948199066	28/04/10 - 13/05/10
Pamplona (Logroño)	948199066	28/04/10 - 13/05/10
Sabadell	937457999	27/04/10 - 28/04/10
Salamanca	923281351	28/04/10
San Sebastián	943326812	28/04/10
Santander	942371440	28/04/10
Sevilla (Aljarafe)	954189169	28/04/10
Sevilla I	954991569	28/04/10
Sevilla II (41004)	954989845	28/04/10 - 29/04/10 - 12/05/10 - 13/05/10
Tarragona	977219756	28/04/10 - 12/05/10
Tenerife (38003)	922151301	27/04/10 - 28/04/10 - 14/05/10
Toledo	925254580	28/04/10
Toledo (Talavera)	925254580	27/04/10
Valencia I	963531887	28/04/10 - 11/05/10
Valencia II	963319257	28/04/10 - 04/05/10
Valencia II (Gandía)	963319257	5/05/10
Valladolid	983218208	28/04/10
Vigo	986493859	28/04/10 - 20/05/10
Zamora	980525485	28/04/10
Zamora (Benavente)	980525485	27/04/10
Zaragoza	976468753	28/04/10

Día nacional de clases imprescindibles de cocina con Thermomix: el 28 de abril en todas las delegaciones

Todos los datos aparecidos en la presente tabla son provisionales. Para mayor seguridad, confirme con el teléfono facilitado en la misma.

	Tiempo total	Pág.
ENTRANTE, PRIMER PLATO O PLATO ÚNICO		
Arrollados de pavo con salsa de puerros	35 min	15
Borscht (sopa de verduras)	30 min	8
Crema de patata y puerro con langostinos	30 min	35
Empanada de dátiles	40 min	72
Ensalada de lentejas	5 min	11
Ensalada tailandesa *(gado gado)*	30 min	50
Huevos escalfados	20 min	21
Macarrones de arroz con setas y *foie gras*	30 min	32
Milhojas de remolacha	5 min	9
Mojo rojo con pimientas de La Palma	10 min	59
Panecillos rellenos *(Batbouts)*	30 min	22
Pella de gofio	5 min	23
Pionono inglés	2 h, 30 min	70
Pudin de morcilla	34 min	31
Risotto de fresas	25 min	16
Rollitos vietnamitas de ensalada *(Goi Cuon)*	45 min	10
Sancocho canario	30 min	59
Sopa de garbanzos con espinacas	30 min	26
SEGUNDO PLATO		
Albóndigas de solomillo de cerdo ibérico con salsa de uvas al oporto y arroz *thai* con verduritas	2 h, 10 min	62
Berenjenas rellenas de cordero al aroma de canela	1 h, 15 min	40
Besugo al vapor con lima	25 min	12
Besugo con patatas panadera	40 min	13
Chicharro con alcaparras	30 min	18
Escalopines con salsa de mango	25 min	39
Jibia con salsa de almendras	40 min	36
Pavo en escabeche	30 min	14
Ragú de salmón en salsa de alcaparras	45 min	19
Rosbif	14 h, 10 min	73
POSTRE Y MERIENDA		
Bizcocho de naranja	32 min	29
Frutas de mazapán (plastilina comestible)	5 min	66
Huevos mole	20 min	20
Peras maceradas con *coulis* de papaya	30 min	43
Tarta de chocolate y queso con pistachos	12 h, 40 min	44
Tarta Libro de Comunión	7 días, 30 min	74
Timbal de frutas con *agar-agar*	2 h, 10 min	47
Tiramisú de fresas	25 min	17

Thermomix *magazine*

Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B 33004
OVIEDO-ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 · Fax: 985 277 485

THERMOMIX ESPAÑA
Dirección: Ignacio Fernández-Simal

Desarrollo de recetas: Cristina Vela, Miriam Aguirre, Beatriz Rodríguez
vedesarrolloderecetas@vorwerk.es

Producción editorial: María S. Loureiro
maria.loureiro@vorwerk.es

Colaboración entre marcas:
Valentine Delbauffe
valentine.delbauffe@vorwerk.es

Producto Thermomix / Sistema de Venta Vorwerk: call.center@vorwerk.es
www.thermomix.es · 902 33 33 50

THERMOMIX MAGAZINE
Dirección: Ana de la Calle

Producción editorial: Tania Benito, Lucía del Teso

Maquetación: Consuelo Álvarez

Márketing: María López-Aranguren
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

Publicidad: Agustín Fdez.-Tresguerres
agustin@edicionesnobel.com
Eva Rodríguez · eva@edicionesnobel.com

Recetas: Rubén Mosteiro, Ricardo Galán, José Maldonado, Luis Alberto Martínez

Nutrición: Ramón de Cangas

Fotografías: Alejandro Braña, Dreamstime, Fotolia, iStock photos,

Impresión: Grupo Gráfico 2005, S. L.

Distribución: Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.

ISSN: 1888-980-8

Depósito legal: 2.916/2008

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en la presente publicación, no responsabilizándose de aquellas publicadas en otras revistas del mercado. El Sello de garantía de Calidad Vorwerk avala que todas las recetas han sido testadas por el equipo de testadoras de Thermomix España, siguiendo los criterios de calidad de la marca. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina, les rogamos consulten a su presentador/a o se pongan en contacto con el departamento de Desarrollo de Recetas: vedesarrolloderectas@vorwerk.es.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.

Fe de erratas

nº 17, pag. 9, ingredientes.

Donde pone:
50 g de agua.

Debe poner:
750 g de agua.

La única revista oficial

Thermomix® magazine

En quiosco 54 €
Suscripción anual
39 €

• Suscríbase a Thermomix Magazine por 39 €

- A través de nuestra web **www.thermomixmagazine.com** (pago a través de tarjeta de crédito o domiciliación bancaria).
- O cumplimentando este formulario y enviándolo, junto con el justificante de pago, a Thermomix Magazine (Suscripciones), c/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B, 33004 OVIEDO - ASTURIAS, a nuestro correo electrónico: suscripciones@thermomixmagazine.com, o vía fax al: 985 277 485.

Si desea solicitar números atrasados

Rellene el formulario y marque los números que desea recibir en su casa.

☐ Nº 1	☐ Nº 5	☐ Nº 9	☐ Nº 13	☐ Nº 17
☐ Nº 2	☐ Nº 6	☐ Nº 10	☐ Nº 14	☐ Nº 18
☐ Nº 3	☐ Nº 7	☐ Nº 11	☐ Nº 15	
☐ Nº 4	☐ Nº 8	☐ Nº 12	☐ Nº 16	

El precio de cada ejemplar atrasado será de 4,50 €. A su pedido debe sumar 2,50 € de gastos de envío, independientemente del número de ejemplares solicitados.

☐ Deseo suscribirme ☐ Deseo conseguir números atrasados ☐ Ambas cosas

Nombre y apellidos: _____

DNI: _____ Dirección: _____

_____ Población: _____

C. P.: _____ Provincia: _____ Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ Correo electrónico: _____

Formas de pago:

☐ Adjunto cheque a nombre de Nobel Audiovisual S. L., c/Ventura Rodríguez, 4, 1º B, 33004 Oviedo (Asturias).

☐ Transferencia a: Entidad bancaria: Bankinter. Número de cuenta: 0128 0140 42 0100044476.

☐ Domiciliación bancaria.

Nombre del pagador: _____

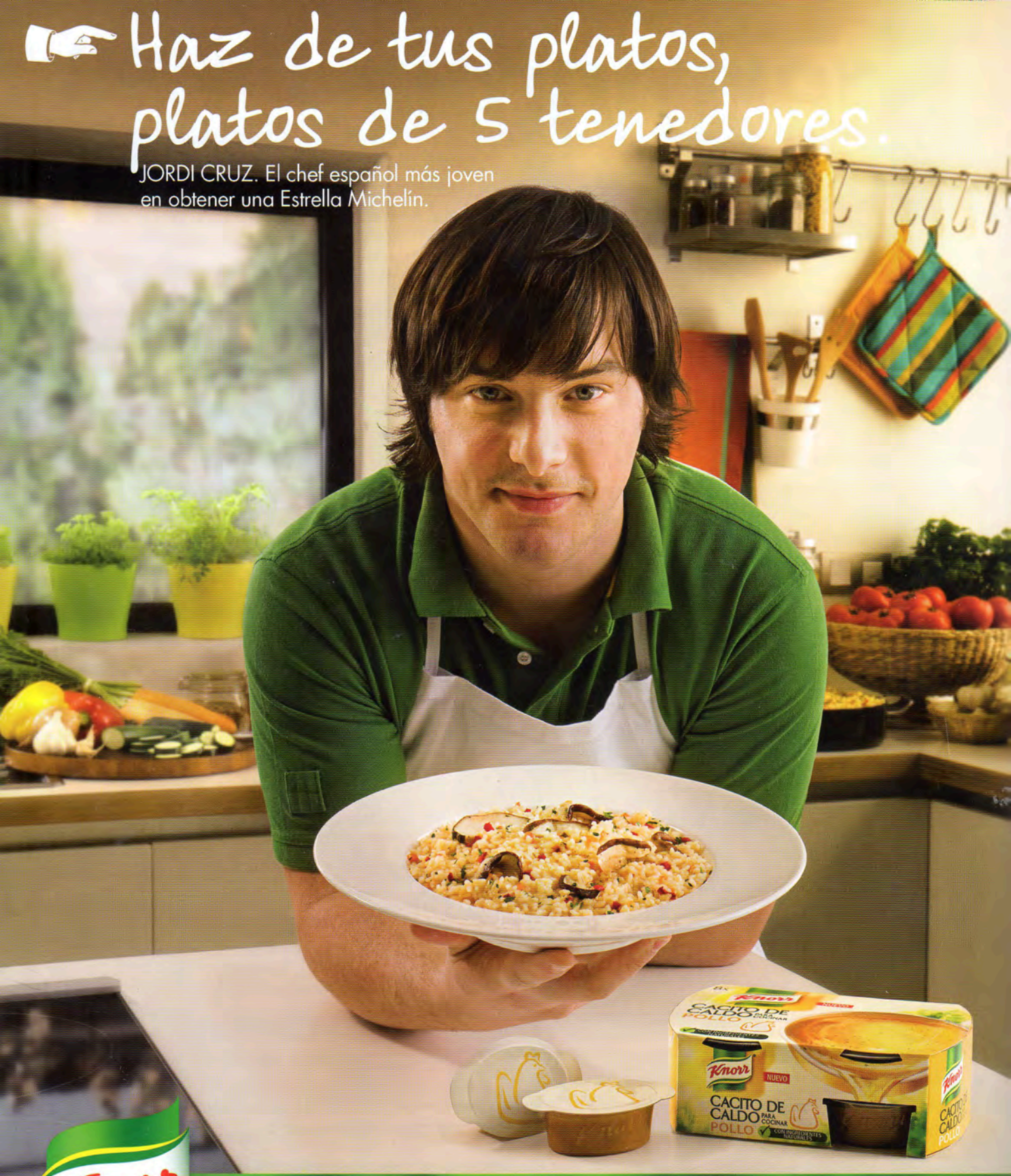
DNI o NIF: _____ Número de cuenta |___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|___|

*Si no desea recortar este formulario puede enviarnos una fotocopia del mismo, cumplimentando los datos requeridos.
*Suscripciones permitidas exclusivamente en territorio nacional.
*Si tiene usted alguna duda, puede ponerse en contacto con nosotros a través de info@thermomixmagazine.com o llamando al 985 27 80 91 o al 902 83 00 41.
** Los envíos de números atrasados se gestionarán en el plazo de 15 días, una vez recibida la solicitud por cualquiera de las tres vías facilitadas (correo postal, mail o fax).

www.thermomixmagazine.com

Haz de tus platos, platos de 5 tenedores.

JORDI CRUZ. El chef español más joven en obtener una Estrella Michelín.



Knorr

QUÉ SON LOS CACITOS DE CALDO KNORR:

- Son la reducción perfecta de un caldo, elaborado con ingredientes naturales y reducido a fuego lento.
- Añádelos para dar un sabor más natural a tus recetas de siempre como guisos, sopas, arroces y pastas.
- De textura gelatinosa, se disuelven fácilmente.

Prepara tus sopas caseras con el sabor natural de los cacitos de caldo Knorr.

Cada comida es una oportunidad